

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA



**FACUFI**

## **Facultad de Cultura Física**

### **Licenciatura en Cultura Física**

**Nivel de Actividad Física y su Relación con Biotipo e Imagen Corporal  
en Estudiantes de Cultura Física**

**Tesis**

Que para obtener el Título de:

**Licenciado en Cultura Física**

Presenta:

**Abril Trinidad López Benitez**

Directora de tesis:

**Dra. Claudia Magaly Espinosa Méndez**

Puebla, Puebla. Marzo 2023

## **Agradecimientos**

De manera especial agradezco infinitamente a mi familia por su apoyo de manera incondicional, por depositar en mí su confianza y por creer en mí. Por impulsarme a terminar esta meta, que sin su presión tal vez no lo hubiera culminado. Los amo.

A la Dra. Alejandra Marciano por ser una amiga y gran maestra.

A la Dra Claudia Magaly, por ser una tutora paciente y aún cuando paso bastante tiempo para culminar, no dejo de orientarme académicamente y estar pendiente de mi trabajo.

## Dedicatoria

### **A mis padres Chepe y Nona.**

Quienes con gran sacrificio me han acompañado, guiado y apoyado en cada una de mis decisiones sin soltarme de la mano, apoyandome totalmente en mi educación y en todas mis decisiones, pues con su amor y cariño me han formado como persona de bien y de respeto dentro de la sociedad. Los amo y siempre están en mi pensamiento.

### **A mis hermanas Gloria, Bere y Lila.**

Que con su amor siempre han estado a mi lado para guiarme. Por sus desvelos y apoyo a lo largo de mi formación académica, por estar siempre a mi lado. Gracias por su paciencia conmigo, por darme su apoyo cuando más lo necesito y ser un ejemplo para mí.

### **A mis sobrinos Mariel, Valentino, Marbella y José.**

Por compartir siempre su felicidad a mi lado, siendo mi mayor inspiración y un motor para ser una persona de bien y con esto darles el mejor ejemplo. Los amo.

### **A mis Cuñados Jorge, Alvin y Goyo.**

Quienes con cariño me han protegido desde niña, y me han apoyado de manera incondicional.

A mi amiga Fernanda Z.

Gracias por apoyarme desde el bachiller y siempre estar presente a la distancia.

A mi amiga Monica C.

Con quien he compartido los mejores viajes, gracias por darme esos abrazos cuando más lo necesite.

A mis amigas Dirce, Vero y Normis.

Con quienes comparti los mejores años de la universidad y aún a distancia su amistad siempre está presente.

## ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS .....	5
ÍNDICE DE TABLAS .....	5
RESUMEN .....	6
<b>CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN. ....</b>	<b>6</b>
1.1 INTRODUCCIÓN. ....	6
1.2 ANTECEDENTES.....	7
1.2 <i>Biotipo.</i> .....	7
De la Prehistoria hasta 1950. ....	7
A partir de 1950. ....	10
1.2 <i>Imagen corporal.</i> .....	11
Egipto (2955 – 332 a.C.).....	11
Grecia (S. VIII – I a.C.).....	11
Edad Media (S. V – XV).....	11
El Renacimiento (S. XV – XVI).....	12
El Barroco (S. XVII – XVIII).....	12
La belleza China.....	12
Época Victoriana (Siglo XIX).....	13
Principios del Siglo XX. ....	13
1900 En adelante. ....	13
1.2 <i>Antecedentes de la Actividad Física.</i> .....	14
Antigüedad (6000 A.C. – S. V D.C.).....	14
China e India.....	14
Roma Antigua (753 a.C.).....	14
Juegos Olímpicos de la Antigüedad (776 a. C.).....	15
Grecia Antigua (1200 a.C.).....	15
Esparta (siglo X a.C.).....	15
La Edad Media .....	15
El Renacimiento (Siglo XV - XVI ). ....	16
Edad Moderna (Siglo XV – XVIII).....	16
Época de la Independencia de México. Siglo XIX. ....	17
Siglo XX.....	17
1.2.1 <i>Antecedentes de investigación internacionales.</i> .....	17
1.2.2 Antecedentes de Investigación Nacionales.....	21
1.2.2.1 Nivel Local. ....	23
1.3 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	23
1.3.1 <i>Biotipo.</i> .....	23
1.3.1.1 <i>Clasificación de los Biotipos</i> .....	24
1.3.2 IMAGEN CORPORAL.....	27
1.3.2.1 <i>Evolución del Concepto.</i> .....	27
1.3.2.2 <i>Importancia de la Imagen Corporal.</i> .....	30
1.3.3.1 ACTIVIDAD FÍSICA. ....	30
1.3.3.2 <i>Beneficios de la Actividad Física.</i> .....	33
1.3.3.3 <i>Niveles de Actividad Física Durante la Vida Universitaria.</i> .....	34
1.3.3.4 <i>Instrumentos de Medición de Actividad Física.</i> .....	35
1.4. JUSTIFICACIÓN. ....	36
1.5 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
1.6 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	36
1.7 OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
1.7.1 <i>Objetivo general.</i> .....	37
1.7.2 <i>Objetivos específicos.</i> .....	37
1.8 APORTES.....	37

<b>CAPÍTULO II MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>38</b>
2.1 VARIABLES.....	38
2.1.1 Variables ajenas:.....	38
2.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	38
2.3 METODOLOGÍA.....	39
2.4 TIPO DE ESTUDIO.....	39
2.5 ENFOQUE Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
2.6 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	40
2.6.1 Población.....	40
2.6.2 Muestra.....	40
2.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN Y RECOLECCIÓN DE DATOS.....	40
2.8 MARCO LEGAL.....	41
2.2 DEFINICIÓN DEL TRABAJO.....	41
<b>CAPÍTULO III RESULTADOS.....</b>	<b>43</b>
<b>CAPÍTULO IV DISCUSIÓN.....</b>	<b>57</b>
<b>CAPÍTULO V CONCLUSIONES.....</b>	<b>58</b>
5.1 RECOMENDACIONES.....	59
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>59</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>64</b>
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA. BUAP.....	64
ENCUESTA DE AUTOCONCEPTO FÍSICO.....	64

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. La Venus de Willendorf (Naturhistorisches Museum). .....	8
Figura 2. Biotipos de Thooris de la Escuela Francesa. ....	9
Figura 3. Biotipos de Kretschmer de la Escuela Alemana: 1. Pícnico, 2. Muscular y 3. Asténico. ....	9
Figura 4. Somatotipos de Sheldon. ....	10

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de los biotipos según Ernest Kretschmer.....	25
Tabla 2. Biotipos según Sheldon.....	26
Tabla 3. Clasificación adaptada a la especie humana según Kronacher.....	26
Tabla 4. Interrelación de la Imagen Corporal según Pruzinsky y Cash. ....	27
Tabla 5. Definición de imagen corporal según Slade. ....	28
Tabla 6. Definición de Actividad Física según Patiño (2009). ....	32

## RESUMEN.

Hoy en día encontramos más información acerca del nivel de práctica de actividad física, en específico en los universitarios, ya que ésta, se estima, va disminuyendo a través de los años debido a que las tareas y responsabilidades van incrementando. A pesar de ello, también muchos universitarios recurren a la actividad física con el fin de mejorar su aspecto físico y/o de salud.

En diferentes etapas de la vida, principalmente en la etapa universitaria, los individuos se enfrentan a insatisfacción con su imagen corporal por el anhelo de tener una figura más estética y con menor peso, afectada por la sociedad por medio de los estereotipos que observamos en redes sociales o programas de televisión siendo este un problema más recurrente con el género femenino. Por lo que en el presente estudio pretende establecer relación entre la actividad física con el biotipo e imagen corporal.

## CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN.

### 1.1 Introducción.

En el presente estudio se pretende investigar el nivel de actividad física y la Relación que existe con la Imagen corporal y el biotipo de los estudiantes de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Para estudiar las vertientes, la investigación se ha estructurado en cinco capítulos. El capítulo uno comienza con la fundamentación del planteamiento del problema, ¿Qué fue lo que detono para llevar a cabo dicha investigación?. Después se exponen investigaciones que se realizaron a nivel mundial, nacional y finalmente se indago para saber si existían investigaciones a nivel nacional.

Además se muestran los antecedentes históricos de la actividad física, la imagen corporal y el biotipo.

A partir de esta revisión, se realiza la justificación, se mencionan algunos aportes, se formulan los objetivos y se citan algunas variables como lo es el sexo, la edad, el nivel de actividad física y el biotipo de cada universitario.

En el capítulo dos se desarrolla la fundamentación teórica del biotipo, imagen corporal y la actividad física desde el punto de vista de diferentes autores; en la cual se revisan estudios sobre la clasificación de los biotipos, la importancia y la evolución del concepto de la imagen

corporal, así como la satisfacción e insatisfacción con la misma. Además se describe el nivel de la práctica deportiva en la población de universitarios y algunos de los instrumentos de medición de la actividad física.

Para finalizar con este capítulo se menciona que para el marco legal se respalda con la declaración de Helsinki y la Norma Oficial Mexicana, para dar el consentimiento a cada universitario y así poder analizar sus respuestas.

Dentro del capítulo tres se describen las características del método de investigación, la metodología, el universo, la muestra y los instrumentos que se utilizaron para evaluar y analizar esta investigación.

En el cuarto apartado se analizan los resultados de cada pregunta que se realizó a los universitarios evaluados por medio de gráficas y la desviación estándar que se obtuvo de cada una.

Por último en el apartado cinco se presenta la discusión de los resultados y las conclusiones.

## **1.2 ANTECEDENTES.**

### **1.2 Biotipo.**

#### **De la Prehistoria hasta 1950.**

El ser humano siempre se ha preocupado por la forma, proporción y la composición de su cuerpo (Fig. 1). La cultura de los judeocristianos se aleja del culto y el estudio del cuerpo físico, en sus textos más representativos: el Talmud Babilonio, el Midrashin y en el Antiguo Testamento; donde se expone que uno de los castigos impuestos a Adán y Eva por su pecado original fue precisamente la reducción de su talla (Boyd, 1980).

*Figura 1. La Venus de Willendorf (Naturhistorisches Museum).*



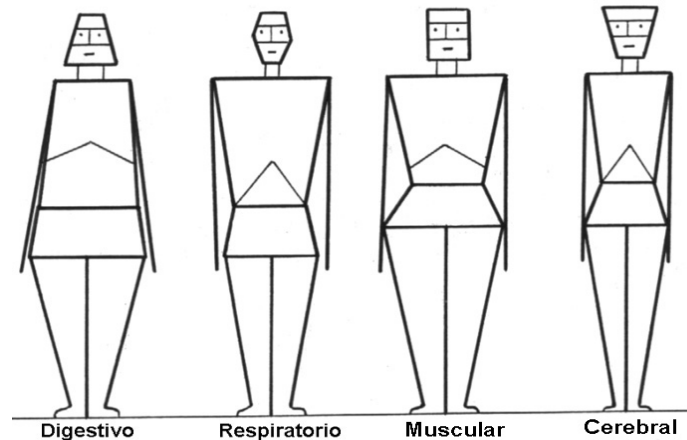
Fuente: Lessing, Erich (2021)

Pero fue probablemente en la cultura helenística donde, tanto empírica como científicamente, se empezó a considerar y analizar en mayor medida la gran interrelación entre la morfología y composición corporal con la capacidad funcional del hombre (Boyd, 1980).

Durante el Siglo XIX se crearon las Escuelas Biotipológicas Francesa, Alemana, Italiana y en el siglo XX, la Americana. (Porta s.f.)

La Escuela Francesa, fundada por Claude Sigaud (1861-1921) y con autores tan significados como McAulife y Thooris, considera que el biotipo es una consecuencia del genotipo y también del entorno o factores exógenos. Así, es normal encontrar el tipo “Respiratorio” entre los nómadas que viven en el desierto, “Digestivo” entre ciertas clases sociales muy opulentas, “Muscular” entre trabajadores o deportistas y “Cerebral” entre los intelectuales (Fig. 2).

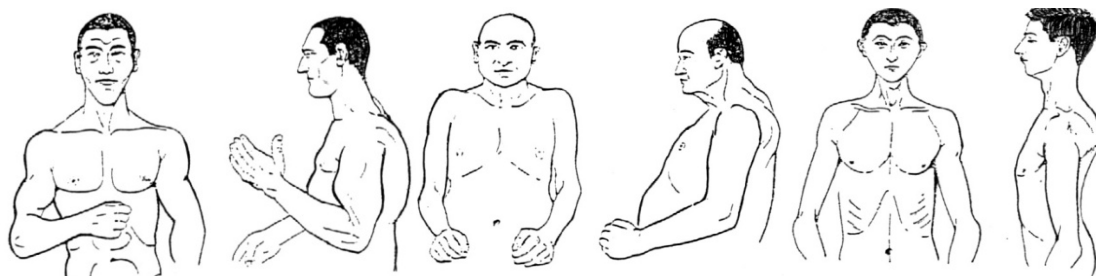
Figura 2. Biotipos de Thooris de la Escuela Francesa.



Fuente: Porta, Jordi (s.f.)

Desde el punto de vista del psiquiatra Ernest Kretschmer (1888-1964), modelo para la Escuela Alemana; la complejión humana se establece por factores genotípicos o endógenos; construyendo una conexión entre el biotipo y el temperamento/comportamiento. Según Kretschmer los Pícnicos (gruesos) están más propensos a psicosis maniaco-depresivas, mientras que los Asténicos (finos) tienen tendencias esquizofrénicas (Fig. 3).

Figura 3. Biotipos de Kretschmer de la Escuela Alemana: 1. Pícnico, 2. Muscular y 3. Asténico.

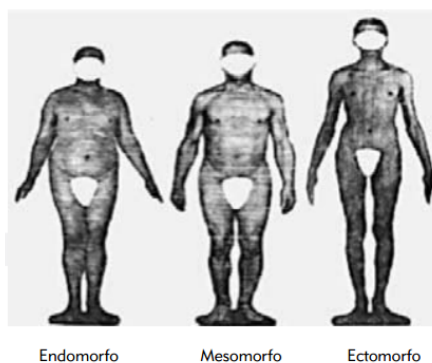


Fuente: Pérez, Santiago (s.f.)

En el año 1902 Karl Pearson, diseñó la “Biometric Society” en Cambridge, Reino Unido; ciencia que definió como: “Ciencia de la medida y la comparación cuantitativa de la variación biológica (Vandervael, 1964). En los EE.UU., ya se comenzaron a hacer estudios longitudinales de crecimiento humano, resaltando Howard V. Meredith por sus abundantes trabajos publicados y su inquietud por controlar la validez de los mismos y William Sheldon (1899-1977) como autor

del método Somatoscópico (Fig 4), que fue el punto de inicio del popular procedimiento de valoración somatotipológica de Heath y Carter (1974).

*Figura 4. Somatotipos de Sheldon.*



*Figura 1. Somatotipos de Sheldon.*

Fuente: Zeron, Agustin (2011)

No obstante, y entre otros, los nombres de Jindrich Matiegka y Albert R. Behnke, tienen un especial significado para todos los profesionales del ámbito de la actividad física, del deporte y de la medicina interesados en el estudio de la relación entre la “forma y la función” del ser humano.

#### **A partir de 1950.**

Fuera en el ámbito de la antropología, biología, medicina clínica, pediatría, epidemiología y también en la actividad física y el deporte, las investigaciones sobre la relación entre la figura, tamaño y composición con la capacidad funcional y la salud del individuo, tuvieron un progreso inusual. El cual provocó que la Academia de las Ciencias de Nueva York publicara en 1963 una monografía de más de 1000 páginas sobre dicho tema, del cual el autor fue Josef Brozek. Compendio que, bien podría considerarse como la moderna “Biblia” de la valoración de la composición corporal. (Vivanco, 2015)

En Checoslovaquia, y siguiendo la tradición de Jindrich Matiegka, Jiri Stepnicka y Jana Parísková, sobresalieron por sus estudios sobre la interacción entre el desarrollo humano y su “forma y función”. Al respecto, el título de la obra de Parísková de 1977: “Body fat and physical Fitness”, es muy relevante.

Por último en los EE.UU. cabe resaltar las aportaciones de H.H. Clarke, E.A. Fisherman y K.J. Cureton, cuyas baterías de tests y referencias de desarrollo motor y biológico siguen siendo usadas.

## 1.2 Imagen corporal.

### Egipto (2955 – 332 a.C.).

Dentro de la cultura egipcia era considerado una persona hermosa si superaba o igualaba el total de lo que midiera dieciocho veces su puño, así median la estatura de cada sujeto, ya que su cuerpo debía estar proporcionado.

Era de mayor agrado y les atraían más las damas que portaban alhajas y bisutería, ya que con esto engrandecían su fisonomía. Su físico debía ser delgado con caderas anchas y pechos diminutos. A través de productos naturales cuidaban su aspecto físico y así obtenían un cuerpo impecable.

### Grecia (S. VIII – I a.C.).

El periodo presocrático fue importante ya que en esta época seguían a los filósofos físicos o naturales y la terminología aristotélica para relacionar la belleza con sus teorías, transmitiendo en esta época que si una persona era asimétrica no se consideraba atractiva, principalmente observaban sus rasgos faciales.

En Grecia era muy importante cuidar de su cuerpo, ya que para ellos si este media 7 veces la cabeza lo consideraban impecable (Policleto S.V a.C.), cambiando la medida en el siglo IV aumentando una cabeza. Para ellos la belleza se fundamentaba en medidas proporcionales y en cálculos matemáticos.

Les fascinaba que los cuerpos se encontraran equilibrados en cada una de sus partes, ya que la belleza para ellos se basaba en la simetría, esto implicaba ambos sexos. Sin embargo había diferencias entre el ideal femenino y masculino por la concepción cultural.

### Edad Media (S. V – XV).

En esta época se pensaba que todas las creaciones hermosas eran respaldadas por Dios, porque habían sido creadas por Él.

A través de las obras de arte se observan a caballeros y el atractivo de las ninfas.

Durante esta era el cristianismo influyó demasiado y llegó a censurar a los cuerpos que se encontraban coritos, lo que motivó a reducir la imagen del Juicio Final y la Celda de Adán y Eva, y con esto suprimir cualquier pensamiento que conllevara a la sexualidad.

### **El Renacimiento (S. XV – XVI).**

Durante el renacimiento el concepto de imagen corporal era similar al período clásico, donde se empeñaban en mostrar la perfección de los cuerpos por medio de obras de arte donde estos se percibían desnudos.

Mediante la pintura del hombre de Vitruvio creado por Leonardo da Vinci (1490), expresó la simetría y proporciones de cada una de las partes del cuerpo humano, donde el número áureo se representa por el número 1'618. En dicha pintura se representa una figura masculina desnuda en dos posiciones superpuestas de brazos y piernas, donde el centro de la circunferencia y el cuadrado que se encuentran por fuera era el ombligo del cuerpo humano.

Para Da Vinci, el hombre era el ejemplo del universo y lo más importante era vincular lo que hallaba en el interior del cuerpo humano con lo que observaba en la naturaleza. (Badía, 2013)

### **El Barroco (S. XVII – XVIII).**

En esta época la belleza estaba relacionada con la tez blanca, cuerpos voluptuosos, marcando los senos y la cintura por el uso del corsé, caderas anchas y brazos carnosos. Fue una época donde la seducción y apariencia física eran lo primordial.

### **La belleza China.**

Las cuatro mujeres más hermosas y sobresalientes de la antigua China son Xishi, Wang Zhaojun, Diaochan y Yang Yuhuan, las cuales permanecen representando la imagen de la mujer local.

El que siga siendo un modelo de belleza para las mujeres en la actualidad se debe, a su aspecto físico, sabiduría y sus virtudes, debido a que es así como logran su prestigio pues poseen cualidades sumamente respetadas por toda la población china: rectitud, cortesía y encanto personal.

Para la creencia de la población tradicional china, los dotes morales de una dama tienen una gran influencia a la hora de definir las como bellas, el ideal de belleza responde por tanto a una combinación entre la virtud y la aspecto físico.

### Época Victoriana (Siglo XIX).

En esta época se utilizó demasiado el corsé en las féminas, principalmente para realzar el busto, reducir la cintura y con ello marcar las caderas. Pero el uso excesivo de estos llevó a dejar muchos decesos por la deformación del tórax, que acaba comprimiendo los órganos vitales y en algunos casos solo dejaba sin aliento a las mujeres.

### Principios del Siglo XX.

Las caricaturas del dibujante Charles Gibson inciden sobre las jovencitas de la época; como lo es la “Gibson Girl”, que es el modelo a seguir, visualizando sumisión y obediencia complementado con pechos altos, caderas anchas y nalgas prominentes. (Rivera, 2013)

### 1900 En adelante.

Entre 1930 – 1940 es popular como la década de la lencería, en ella la mujer va cobrando protagonismo y belleza, tanto vestida como desnuda, se vuelve fundamental y esta se preocupa por su físico para ser impactante.

Así mismo de 1950 a 1960, la exuberancia femenina se apropia de las pantallas. Su cuerpo se vuelve con curvas marcadas, voluptuosidad, piernas infinitas, huesos bien forrados, pero a su vez, pequeños y delgados; ahora las niñas con cuerpo de mujer causaban furor, aunque era menos público debido a sus connotaciones pedófilas.

En el año de 1990 las cirugías estéticas eran de las principales actividades con mayor fascinación para las mujeres, ya que a ellas les importaba lucir bien, de manera que con ayuda

de las intervenciones podían reducir su edad, desapareciendo las arrugas, incrementando el volumen de sus senos así como sus glúteos y mostrando un físico más delgado.

## 1.2 Antecedentes de la Actividad Física.

Desde el principio, las actividades físicas han jugado un papel importante en la vida diaria de una persona, ya que el sistema musculoesquelético le permite ejercitar movimientos como: caminar, correr, trepar, nadar, entre otras, siendo desde su desarrollo evolutivo, características hereditarias de los primeros homínidos africanos hace más de 500.000 años. (Luarte et al., 2016)

### Antigüedad (6000 A.C. – S. V D.C.).

La actividad física está íntimamente relacionada con la supervivencia de los pueblos primitivos que estaban en pleno contacto con la naturaleza. En este contexto, lo más importante era la supervivencia, que depende de la capacidad del individuo para cazar, pescar y luchar con otros animales depredadores. Incluso a lo largo del tiempo se vinculó con determinadas actividades religiosas (danzas, rituales o cultos ofrendados a los dioses y a los poderes de la naturaleza), y era un medio de preparación para la guerra en diferentes culturas, y en ocasiones como un especial medio de educación y formación. (Luarte et al., 2016)

### China e India.

Los chinos en su tiempo de ocio se dedicaban a la caza, a la crianza de caballos y actividades similares al polo. Sus entrenamientos eran rudos porque se preparaban para la guerra.

Respecto a India, es casi nula la información que se obtuvo sobre las actividades físicas que se realizaban, existen narraciones que hablan sobre boxeo, natación o buceo; la indagación que se consiguió fue a través de los textos sagrados conocidos como los vedas. (Recoder, 2015)

### Roma Antigua (753 a.C.).

En la antigua Roma era fundamental realizar actividades recreativas expuestas al público, las principales razones eran para llevar una convivencia placentera, agradable, representando diversión, pero el desarrollo de estas fueron influenciadas por motivos diplomáticos. (Blanco, 2015, p. 21)

---

### Juegos Olímpicos de la Antigüedad (776 a. C.).

Durante estos Juegos algunos de los principales participantes fueron filósofos muy importantes como lo es: Hipócrates (padre de la medicina), Pitágoras (primer matemático puro), Sócrates, Aristóteles y Platón (representantes de la filosofía de la Antigua Grecia).

Estos juegos sirvieron para generar conciencia hacia el bienestar, englobando la salud mental y física. (Hernández et al.,2015, p. 23)

### Grecia Antigua (1200 a.C.).

En Grecia, la actividad física tiene una importancia especial con un sentido educativo y gran impacto sociocultural, así como religioso. (Luarte et al., 2016, p. 4)

### Esparta (siglo X a.C.).

Los entrenamientos eran rigurosos, volviéndose obsesivos como una sesión militar, el cual ayudo a los espartanos a ser más constantes, obteniendo resultados en poco tiempo, los cuales se podían observar en el físico de quienes lo llevaban a cabo. Esto les ayudo a jubilarse en una edad temprana del servicio militar. (Hernández et al,2015, p.26)

### La Edad Media.

La Edad Media comprende el espacio temporal del Siglo V al XV (año 476 a.C. – 1492). Durante esta tiempo la Iglesia ocupo un lugar destacado en la sociedad y se enfrentó con el culto excesivo al cuerpo que requerían los ejercicios corporales. Los deportes en Europa estaban estrechamente relacionados a las festividades populares, pero también se realizaban actividades como las luchas de grupos, tiro con arco y ballesta, torneos (los cuales empezaron en Francia), juegos de pelota, etc. (Azofra, 2015-2016)

Los peligros de estas prácticas, el orgullo desmesurado y engreimiento que adquirirían los participantes, llevaron a la Iglesia a tomar medidas para prohibir estos juegos y deportes durante décadas. Además, la valentía de los caballeros los convertía en objeto de deseo para las mujeres, lo cual motivaba a realizar estas actividades. (Blanco, 2015, p. 25)

En el siglo XIII, aparece una serie de actividades recreativas, públicas y privadas, que perdurarán hasta los Reyes Católicos, como los juegos de pelota, el ajedrez, los dados, etc. Según Jovellanos, la nobleza y el pueblo se han vuelto más sedentarios, y ya no tienen que salir de caza, ni practicar actividades de mayor exigencia física, como la lucha, la carrera o el salto, que antes sí se practicaban en las festividades. (Blanco, 2015, p. 26)

### **El Renacimiento (Siglo XV - XVI ).**

Durante el Renacimiento, la antigua visión centrada en Dios dio lugar al hombre como núcleo del universo, en donde el cuerpo se convierte en objeto de estudio y cuidado y las actividades al aire libre se vuelven fundamentales para la educación y formación de los niños en una sociedad urbana. (Jiménez, 2009). Se relacionó la actividad física como medio para mantener y/o recuperar el bienestar físico, a través del estudio del cuerpo humano dentro del campo de la medicina.

Destacó Hieronymus Mercurialis (1530-1606), médico italiano que organizó la gimnasia en tres dimensiones: militar, atlética y médica. Sus aportes pueden considerarse como un auténtico eslabón entre la gimnasia griega y la educación física moderna, constituyendo así un aporte al enfoque educativo de la Actividad Física. (Luarte et al., 2016, p. 5)

### **Edad Moderna (Siglo XV – XVIII).**

Se distinguen cuatro subperíodos dentro de la Edad Moderna: humanismo (1350-1570), reforma y contrarreforma (1520-1650), barroco (1600-1730) e ilustración (1700-1800) . (Blanco, 2015, p. 27)

Reforma y Contrarreforma: Langenfeld argumenta que la cultura del cuerpo es menos importante que en el pasado, aunque no llega a haber una animosidad contra el cuerpo. Se dice que el entrenamiento ayuda a mejorar las habilidades militares y la salud. (Blanco, 2015, p. 28)

La ilustración: una etapa de la historia intelectual, en la cual la razón es la autoridad suprema. Su objetivo es mejorar la educación, así como la felicidad terrena y posible. La actividad física es la promoción de la salud, ejecutada a través de ejercicios físicos sin peligros y una buena higiene. Para Jovellanos (1790), los deportes públicos debían mantenerse, ya que cree firmemente en la relación entre estos y la felicidad del pueblo; basado en las reflexiones del

filósofo suizo Jean Jacques Rousseau (1802), sobre la Actividad Física en el desarrollo humano, afirmó que los movimientos son la primera escuela: a mayor Actividad Física, mayor aprendizaje. Estos movimientos emergen de su situación contextual, es decir, su cultura. (Blanco, 2015, p. 28)

Finalmente, se puede decir que en Francia se estaba desarrollando el enfoque más educativo de la Actividad Física en el ámbito escolar.

En la década de los 80's nace el movimiento social hacia la salud; y por el cual la población comienza a reflexionar sobre los temas de salud.

Junto a esta tendencia aumenta la practica de entrenamiento en gimnasios para mantenimiento, el cuidado de la alimentación a través de una buena nutrición, la aparición de las bebidas bajas en azúcar o sin está, el aumento desmesurado de practicantes de Actividad Física de manera improvisada. (Luarte et al., 2016, p. 5)

### Época de la Independencia de México. Siglo XIX.

Durante está etapa los deportes que se practicaban eran muy costosos como la equitación, el tiro con arco y la esgrima, los cuales eran enfocados para la clase alta y el linaje que dominaba la región local. (Recoder et al.,2015, p.46)

### Siglo XX.

Durante el siglo XX se incremento la practica deportiva y el entrenamiento normalizandolo, con el fin de mejorar el bienestar físico y mental, beneficiando a la población para hacer conciencia sobre el cuidado de la salud a través de rutinas de ejercicio. (Blanco, 2015; Luarte, 2016))

#### 1.2.1 Antecedentes de investigación internacionales.

En la universidad de Huelva, España se realizó un estudio titulado “Relación entre Actividad Física (AF), composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios”, con el objetivo de analizar y comprender las relaciones existentes entre el nivel de AF, la composición corporal, la percepción y la satisfacción con la imagen corporal en estudiantes universitarios portugueses. (Serpa et al., 2017)

Para realizar el estudio antes mencionado se utilizaron 2 instrumentos, el primero mide el componente perceptivo a través del “Figure Rating Scale” (Stunkard et al. 1983) que consta de 9 figuras de silueta que aumenta gradualmente de tamaño y para el componente subjetivo se utilizó “Body Shape Questionnaire” (Cooper et al. 1987), validado al portugués por Vieira, Palmeira, Francisco y Teixeira (2004), el cual consta de 34 ítems, con una escala liker que va desde 1 (nunca) a 6 (siempre).

Finalmente para los niveles de Actividad física, se utilizó el “International Physical Activity Questionnaire”, en su versión corta, validado y traducido al Portugués por Craig et al. (2003).

La muestra para el estudio fue de 400 alumnos (198 mujeres y 202 hombres) del Instituto Superior Don Alfonso III. La cual se dividió en cuatro grupos de acuerdo a las edades.

Los resultados de la investigación mostraron la insatisfacción de ambos sexos con su imagen corporal (IC), ya que consideran que ésta supera la idónea y/o adecuada. También se detectó que los sujetos que se identifican con las siluetas más grandes son los que están más insatisfechos por el deseo de tener menos peso, y más preocupados con su imagen corporal, pero además son menos activos físicamente y las mujeres se encuentran levemente más preocupadas.

La investigación menciona que los estudios son insuficientes en la población universitaria; por lo cual se deberían realizar y evaluar programas específicos de intervención que fomenten la práctica de actividad física en los jóvenes estudiantes.

Por otra parte en la Universidad de Murcia, España se publicó un artículo titulado “Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte” (Cepeda et al, 2019). El objetivo de este estudio fue analizar si algunos comportamientos (como beber o fumar) afectan además a la imagen corporal que se tiene de sí mismo, ya que la discrepancia entre la imagen percibida y la deseada puede relacionarse con enfermedades mentales.

La muestra que se utilizó para el análisis fue de la Facultad de Ciencias del Deporte de San Javier de la Universidad de Murcia, donde se estudiaron 134 participantes de un rango de edad de 18 a 31 años, situándose la media de edad en 21.36.

Se utilizó un cuestionario en el cual se encontraba el método de siluetas corporales diseñado y validado por Stunkard (Stunkard, Sørensen y Schulsinger, 1983), en el que se muestran nueve figuras de siluetas corporales, tanto de hombres como de mujeres, que van desde muy delgado a obeso.

El cuestionario contaba con una segunda parte elaborada ad hoc y que recopilaba datos sobre actividad física, dieta y consumo de alcohol y tabaco.

La investigación sirvió para observar las dificultades de los universitarios en cuanto a la aceptación de su cuerpo y la conclusión a la que llegaron fue que existe insatisfacción corporal en ambos sexos, siendo mayor en mujeres (65%). Los hombres que desean ser más grandes representan un 32.98% y tienen un porcentaje más alto de satisfacción con su imagen, mientras que la mitad de las mujeres desearían ser más delgadas de lo que están. (Cepeda et al, 2019)

Por último recomiendan ampliar las investigaciones de este estudio en estudiantes universitarios de Ciencias de la Actividad Física y del deporte en cursos próximos, analizando como va evolucionando la imagen corporal y cómo cambian los hábitos de vida. (Cepeda et al, 2019)

Otra investigación importante titulado “Percepción de la imagen corporal en adolescentes univeristarios”, en la Universidad de Carabobo, Valencia (Venezuela), evaluó la percepción de la imagen corporal (PIC) y su relación con estratosocioeconómico (ESE), estado nutricional (EN), actividad física (AF), condición física (CF) y calidad de la dieta en adolescentes.

La muestra fue de 143 estudiantes universitarios adolescentes de 17 a 19 años (26 varones y 117 mujeres), los cuales pertenecen a las carreras de Bioanálisis y Odontología .

Para estimar la percepción de la imagen corporal se determinó a través del test de siluetas de Garned, el cual consiste de un cuestionario de 13 siluetas autoadministrado y heteroadministrada por un personal entrenado. Para el estrato socioeconómico se evaluó mediante el método de Graffar modificado por Méndez – Castellano para la población venezolana.

Para las mediciones antropométricas se llevaron a cabo a través del peso, talla y circunferencia abdominal, tomadas por personal capacitado y estandarizado del Instituto de Investigaciones en Nutrición de la Universidad de Carabobo. La actividad física se midió a través de un instrumento denominada test Godin . Shepard.

Para medir el nivel de condición física relacionada con la salud se seleccionó la Bateria ALPHA – Fitness basada en la evidencia. Y finalmente la calidad de la dieta se midió empleando como referencia la Adherencia a la Dieta Mediterránea (ADM) como un modelo dietético saludable. (Duno, 2019)

Una de las conclusiones más importante a la que llegaron los autores, fue que en este estudio los adolescentes presentaron un elevado porcentaje de insatisfacción corporal, ya que fue de 84.6% en el sexo masculino y el 80.4% en el sexo femenino. El hombre tiende a querer un mayor volumen corporal y las mujeres menor volumen corporal tal como ocurrió en el presente estudio.

Así mismo, los autores sugieren “poner en funcionamiento estrategias dirigidas a a adolescentes para promover cambios de estilos de vida con dieta saludable y ejercicios diarios para mejorar su estado nutricional, además de considerar la intervención psicológica para favorecer un alto autoestima y que no se vean afectadas por la sociedad y así perciban una mejor imagen corporal y evitar el desarrollo de cualquier trastorno de conducta alimentaria y cualquier trastorno mental que comprometa la salud de nuestros adolescentes”. (Duno, 2019)

Uno de las investigaciones más recientes fue en la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, la cual realizó un estudio titulado “Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria”, con el objetivo de determinar las diferencias en los Niveles de Actividad Física (NAF) y del gasto energético de un grupo de universitarios de acuerdo al tiempo de vida universitaria. (Rodríguez et al., 2018)

La muestra que se utilizó inicialmente fueron de 60 estudiantes voluntarios, de los cuales sólo fueron incluidos 56 (27 hombres y 29 mujeres).

Para realizar el análisis final, la muestra total se dividió en dos grupos, teniendo en cuenta los años de experiencia universitaria, donde el primer grupo estaba compuesto por 1-2 años de experiencia o vida universitaria, y un segundo grupo por 3-5 años de experiencia universitaria,

considerando que en los primeros 2 años ocurren grandes cambios en las conductas saludables según se muestra en la evidencia existente. (Rodríguez et al., 2018)

Se realizó un registro del gasto energético y Nivel de Actividad Física, por sus siglas (NAF), mediante el uso de acelerómetros triaxiales. En primer lugar, se realizó una anamnesis con los datos personales y se evaluó el peso y la estatura de cada participante. El protocolo elegido para el uso del acelerómetro fue mediante un pequeño bolso adosado en el lado derecho de la cintura a través de una banda elástica portable o puesto directamente en el cinturón del pantalón, debiendo ser el dispositivo usado durante 14 h/ diarias, de manera continua durante 7 días a la semana. (Rodríguez et al., 2018)

La medición se fue desarrollando en grupos de 11 participantes dentro de cada semana del estudio. El acelerómetro debía ser usado entre las 8:00 horas a las 22:00 horas durante los 7 días anteriormente señalados. Solo podían retirarlo al ducharse y para dormir.

Los investigadores llegaron a la conclusión que el número de pasos es mayor a medida que pasan los años en la universidad, esto podría ser porque en los últimos años de carrera realizan sus prácticas profesionales. También puede relacionarse con el tiempo de permanencia en la universidad, el cambio en las motivaciones y hábitos de vida. Por lo tanto, el cambio a la universidad es un factor que puede limitar considerablemente la práctica de AF y el gasto energético especialmente en los primeros años.

Como recomendación proponen que en los primeros años, los universitarios deberán realizar brisk walking o caminata, en la que se realizan alrededor de 100 y 110 pasos/min, durante 30 min, con una frecuencia de cuatro a cinco veces por semana, dándole importancia a la cantidad y la intensidad (frecuencia o cadencia de pasos). Por lo tanto, es necesario incrementar el nivel de transporte activo, lo que además permitiría un potencial ahorro de dinero y tiempo de traslado. (Rodríguez et al., 2018)

### **1.2.2 Antecedentes de Investigación Nacionales.**

En el estado de Chihuahua, México todos alumnos de las licenciaturas que se ofrecen en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, por sus siglas (FCCF), de la Universidad Autónoma de Chihuahua, participaron en un estudio llamado “Imagen corporal en universitarios:

Comparaciones por género”, en la cual, la muestra es de 1539 sujetos, de los cuales 820 eran mujeres y 719 hombres, con una edad media de 20.38 años y 20.78 años. (Blanco et al, 2017)

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron: en dicho estudio se utilizó la versión española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) de Brown, Cash y Mikulka (1990), adaptada por J. R. Blanco (2015) quien, de acuerdo con su estudio en universitarios, hizo dos adaptaciones a la versión de Botella et al. (2009):

Los resultados coincidieron con muchos estudios anteriores aplicados en diferentes países, en los cuales indican que las mujeres muestran mayor inconformidad con su imagen corporal o tienden a sobreestimar su IMC a diferencia de los hombres de la misma edad y nivel de estudios, con esto debemos hacer conciencia que a futuro la presión social puede afectar hasta llegar a un trastorno alimenticio.

Finalmente, Blanco, Álvarez, Gangel y Gastelum (2017) sugieren que:

“Al diseñar cualquier tipo de intervención que tenga como objetivo la mejora de la misma habrá que tomar en cuenta la variable género; no obstante, es preciso desarrollar más investigación al respecto pues el tema trasciende del todo los alcances de la presente investigación”. (Blanco et al, 2017).

Se recomienda profundizar e indagar sobre el tema, ya que no se cuenta con investigaciones en nuestro país.

Otra investigación titulada “Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas”, con misma sede, en la cual participaron 515 mujeres entre los 18 y 25 años. Tuvo como objetivo principal construir un modelo predictivo del autoconcepto personal a partir de la actividad física y la imagen corporal en adultas jóvenes mexicanas. (Benavides et al., 2017)

Para realizar las evaluaciones se aplicaron tres cuestionarios: La actividad física se evaluó mediante la versión española del “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)”, en su formato corto. La imagen corporal se evaluó mediante la versión en español del “Multidimensional Body Self Relations Questionnaire”, de Botella, Ribas y Ruiz (2009) modificado por Blanco (2015). Y finalmente para el autoconcepto personal se evaluó mediante el “Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE), de Goñi et al. (2011).

La conclusión de los autores fue que la práctica regular de actividad física, tiene un efecto indirecto positivo sobre el autoconcepto personal en la dimensión de ajuste emocional y ésta a su vez ejerce un efecto directo positivo sobre la autonomía (e indirecto a través de la autorrealización).

### 1.2.2.1 Nivel Local.

A nivel local no existe ninguna investigación vinculada a la anterior que tenga relación con los niveles de actividad física e imagen corporal.

## 1.3 Fundamentación Científica.

### 1.3.1 Biotipo.

La definición de biotipo según la Real Academia de la Lengua Española, en el campo de la biología la palabra se emplea como la *“forma típica de animal o planta que puede considerarse modelo de su especie, variedad o raza”*.

Y desde el campo psicológico se define como la *“Clase de personalidad que se asocia a una determinada estructura morfológica de un individuo”*. (RAE, s/f)

La principal diferencia entre Biotipo y Somatotipo es que:

- Bio es Vida, tipo de vida.
- Soma es Cuerpo, tipo de cuerpo.

El biotipo se determina como las características hereditarias comunes de las personas; por lo tanto, según estos rasgos comunes tendremos un tipo de somatotipo u otro.

Para el endocrinólogo italiano Nicola Pende, el biotipo se define como *“la resultante morfológica, fisiológica y psicológica variable de individuo a individuo de las propiedades celulares y humorales del organismo”*. La constitución general del biotipo resultaría, según Pende, de cinco componentes: base hereditaria, aspecto morfológico, aspecto dinámico-humoral, aspecto intelectual y aspecto moral o caracterológico. (HONDURENA, s/f)

Actualmente, múltiples autores han estudiado e intentado clasificar las características constitucionales, caracteres morfológicos y funcionales para cada individuo, existiendo tantas variables de acuerdo a las escuelas biotipológicas, lo que finalmente hace a cada individuo un ser único. (HONDURENA, s/f)

Al devenir de la psicología y la biología, surgieron autores que expresaron clasificaciones biotipológicas; como Ernest Kretschmer que intentó relacionar la estructura morfológica (biotipo) y el temperamento (psicotipo) de los individuos, la cuál fue afectada con muchas críticas, ya que la muestra para dicho estudio fue con enfermos mentales con distintas patologías, tales como: esquizofrenia, trastorno bipolar, etc. (Corbin, s.f.)

Así su sucesor, el psicólogo William Herbert Sheldon desarrolló el concepto de biotipo en la década de 1940. (Zerón, 2011).

#### **1.3.1.1 Clasificación de los Biotipos.**

De acuerdo a los resultados que obtuvo Ernest Kretschmer, estableció tres tipos de constituciones corporales básicas, y una que representaba grupos mixtos y desproporcionados. Son los siguientes: (Corbin, s.f.)

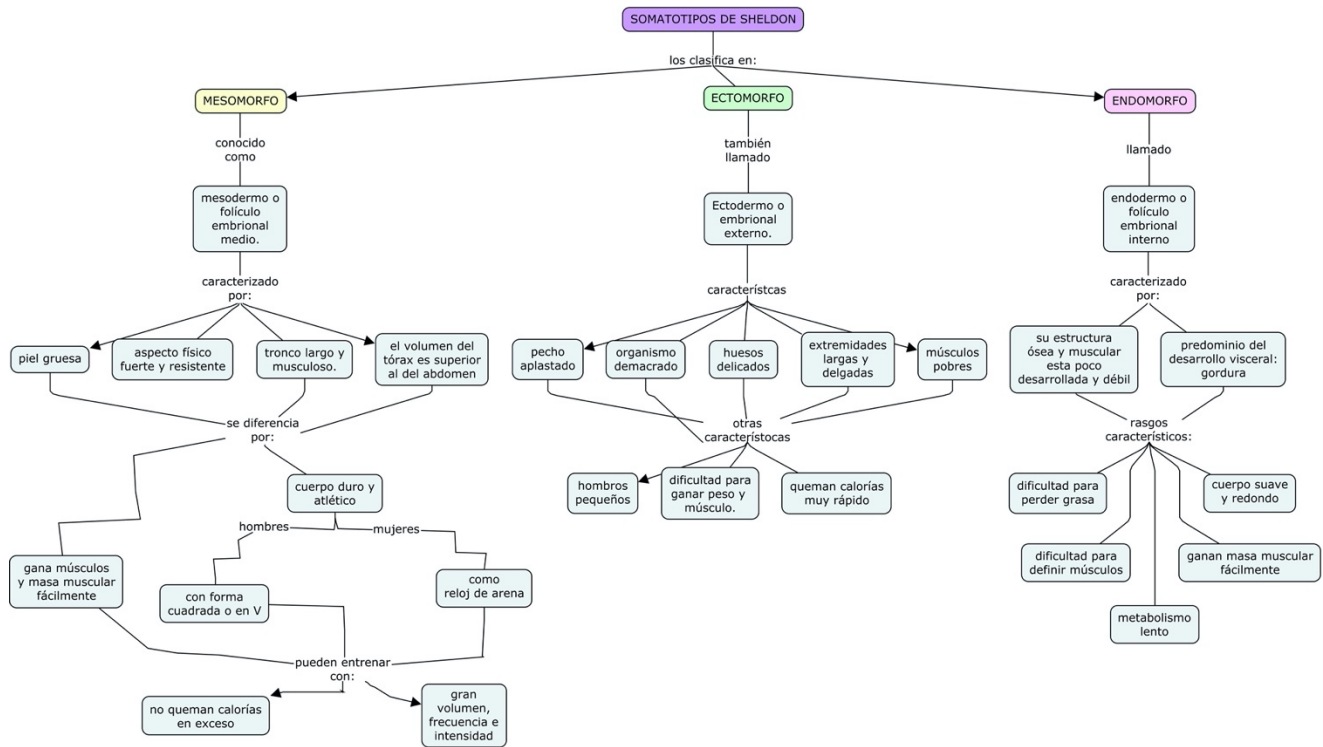
Tabla 1. Clasificación de los biotipos según Ernest Kretschmer.

	LEPTOSOMÁTICO O ASÉNTICO	ATLÉTICO O EPILEPTOIDE	PÍCNICO O CICLOTÍMICO	DISPLÁSTICO
CUERPO	Hombros delgados, tórax estrecho, cara y nariz alargadas y cráneo abombado.	Son fuertes en su musculatura y en los huesos.	Robustos, con vísceras voluminosas y grasientas. Pueden ser calvos, con poco desarrollo muscular.	Tienen un cuerpo desproporcionado
TIPO DE PERSONALIDAD	Son personas introvertidas, tienen dificultad para adaptarse, sentimentales, especulativos y con interés por el arte.	Enérgicos, decididos, bohemios, apasionados y sentimentales,	Son personas inteligentes, con un carácter risueño y jovial. Presentan oscilaciones en su estado anímico.	
TEMPERAMENTO	Tienen un temperamento esquizotímico y su carácter oscila entre la hipersensibilidad y la frialdad.	Son impulsivos y agresivos.	Son individuos pícnicos, pero poco constantes en sus actividades y pueden ser optimistas como pesimistas.	No presentan un carácter definido.
TRASTORNO MENTAL	Son más propensas a sufrir esquizofrenia.	Tendente a sufrir epilepsia.	Predispuesto a sufrir epilepsia.	Pueden ser personas esquizoides.

Fuente: Elaboración propia (2021).

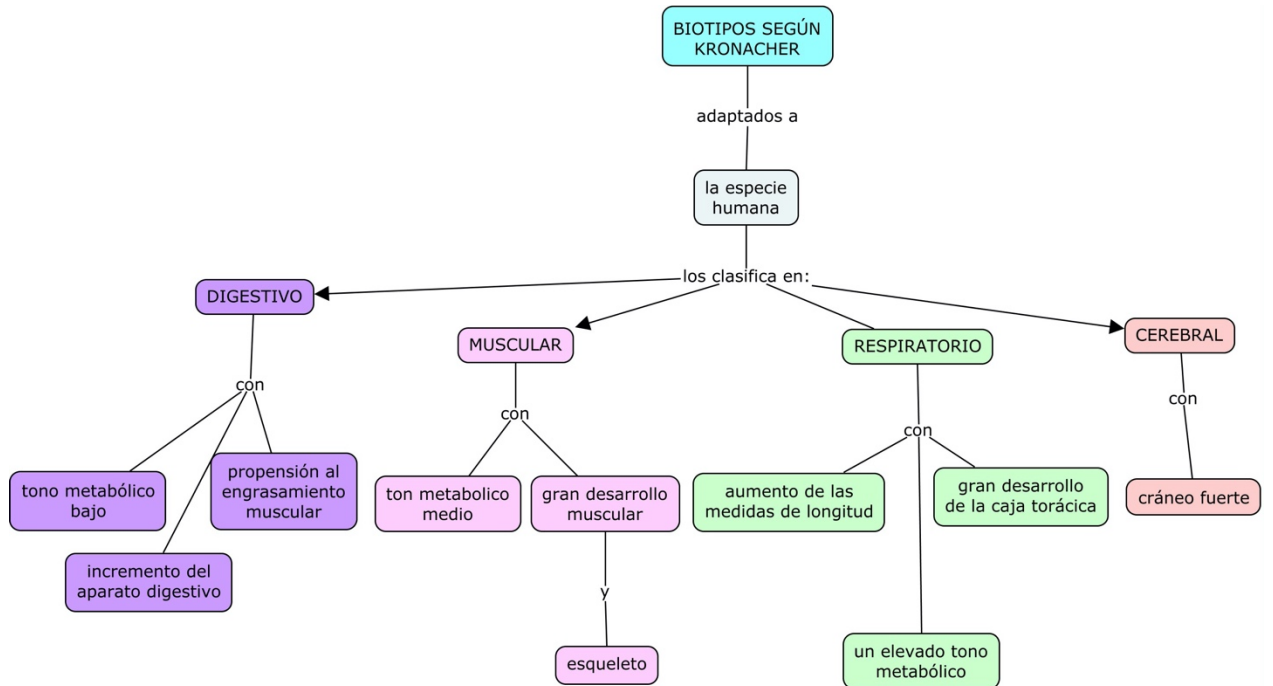
Los somatotipos de Sheldon siguen siendo muy populares en la actualidad, especialmente en los ámbitos del deporte y la nutrición. Según Sheldon los clasifica en: (Rubio, 2016)

Tabla 2. Biotipos según Sheldon.



Fuente: Elaboración propia (2021).

Tabla 3. Clasificación adaptada a la especie humana según Kronacher.



Fuente: Elaboración propia (2021).

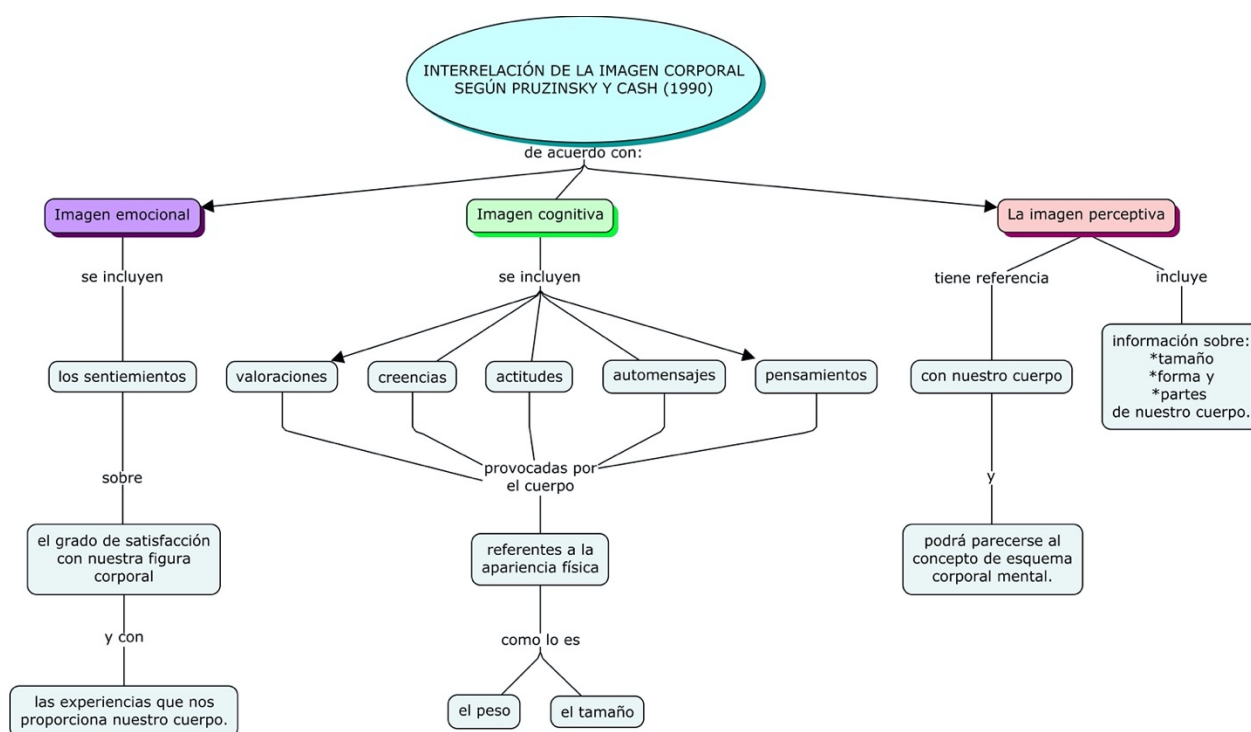
### 1.3.2 Imagen Corporal.

#### 1.3.2.1 Evolución del Concepto.

En la actualidad no existe una definición establecida para la Imagen corporal, la cual ha ido evolucionando con el paso del tiempo, sin embargo se han encontrado varios estudios como “La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI” (2014), los cuales realizaron, analizaron o complementaron la definición para que sea mejor comprendida.

El siguiente cuadro presenta la interrelación de la imagen perceptual, cognitiva y la emocional de la imagen corporal, según Pruzinsky y Cash (1990). que indica:

Tabla 4. Interrelación de la Imagen Corporal según Pruzinsky y Cash.



Fuente: Elaboración propia (2022).

Thompson (1990), amplía el término de imagen corporal para incluir el área conductual, ya que existen conductas que tienen origen en la forma en que se mira el cuerpo y el valor de satisfacción con él.

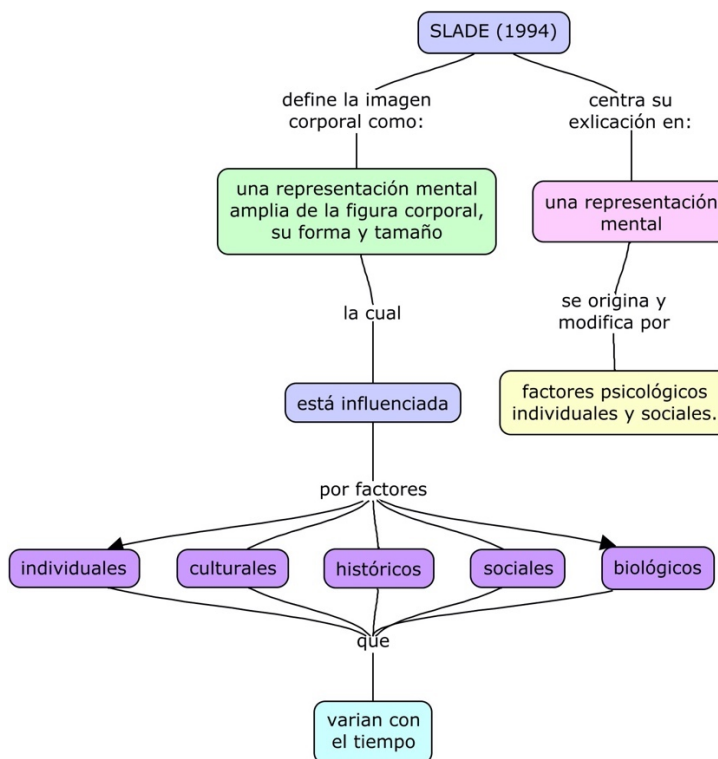
Sin embargo el psicólogo J. C. Rosen (1995), enlaza las definciones de Pruzinsky- Cash (1990) y Thompson (1990), ya que para él, el concepto de la imagen corporal es como nos percibimos, imaginamos, sentimos y actuamos con el cuerpo. (Ortega, 2012)

Lo divide en perceptivo, subjetivo (satisfacción o insatisfacción, preocupación, evaluación, cognitivo, ansiedad) y conductual (conductas de exhibición o evitación, estas últimas muy características de los trastornos alimentarios).

Finalmente Smolak engloba las definiciones de los autores antes mencionados Pruzinsky – Cash, Thomson (1990) y J. C. Rosen (1995), agregando un componente: El evaluativo: “Este componente requiere que la persona sea capaz de evaluar su propio cuerpo, evaluar un ideal de cuerpo y la capacidad de hacer la comparación entre ambos”.

Estos autores nos hacen reflexionar que, para identificar nuestra imagen corporal se unifica nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, en relación con nuestro cuerpo, pero también influye lo externo, es decir el como nos identifican o describan los demás.

Tabla 5. Definición de imagen corporal según Slade.



Fuente: Elaboración propia (2022).

Rosa María Raich (2000), probablemente será la investigadora que más ha trabajado en España en imagen corporal y en un libro específico “Imagen Corporal, conocer y valorar el propio cuerpo”, propone una definición integradora de imagen corporal:

*“Es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos.”*

Por otro lado, Skrzypek, Wehmeier y Remschmidt (2001), “consideran que el concepto de imagen corporal no ha sido concretado aún, ya que es un reto poder realizar objetivamente las mediciones de las alteraciones que se producen de la imagen corporal, pues es un componente del sistema del yo, éste está compuesto de múltiples percepciones que podría estar relacionadas con una salud mental positiva”. (Castillo, 2010 )

Desde otro punto de vista se ha mencionado que los medios de comunicación influyen en las creencias de las personas acerca de cómo debería ser un cuerpo ideal. (Taveras E., 2004)

En las personas con sobrepeso – obesidad, independientemente de su edad y grupo étnico, se han reportado constantemente problemas nutricionales, sentimientos de insatisfacción corporal, desórdenes y distorsiones de la imagen corporal y ansiedad en el deseo por adelgazar. (Gokee-LaRose, 2004)

La imagen corporal es un elemento del autoconcepto que incide en la vida misma de la persona, no sólo físicamente sino integralmente, ya que puede acarrear desde desórdenes alimentarios hasta trastornos, alteración e insatisfacción corporal, dismorfia corporal y distorsión perceptiva corporal. (Baile, 2003)

Una persona con una imagen corporal distorsionada es aquella que percibe alguna parte de su cuerpo (puede ser una o varias) con un tamaño y/o forma que no coinciden con la realidad, ven su cuerpo como un fracaso, con vergüenza y no se sienten cómodos con su cuerpo en su intimidad ni en público. (Thompson, 2007)

### 1.3.2.2 Importancia de la Imagen Corporal.

La imagen corporal es la representación mental y consciente que cada individuo percibe de su cuerpo y es construida a partir de la historia psicosocial de las personas, además depende del autoconcepto y de la autoestima de cada ser, por lo que es considerada móvil y variable durante la vida. (Duno M., 2019)

La imagen corporal es una percepción firme unida a movimiento y acción, por otra parte, se trata de una experiencia afectiva. La construcción de ella y la noción del propio cuerpo, va unido al desarrollo biológico del individuo, ya que empieza a formarse desde los primeros meses de vida.

Desde los dos años muchos niños ya se reconocen frente al espejo y desde la etapa preescolar se van teniendo datos de la imagen que se debe tener y cómo no se debe ser. En concreto la imagen corporal se forma a través del contacto social y desde el punto de vista personal, con base en las experiencias y evaluaciones.

La presión hacia la delgadez y el refuerzo de la misma, junto con la estigmatización del sobrepeso y la obesidad, son las reglas con las que nos ha tocado vivir en la construcción de nuestra imagen corporal. El máximo riesgo para la insatisfacción viene dado por la inseguridad personal, la baja autoestima, y se lleva todo ello a la apariencia, más centrada en el peso y la figura en el caso de las mujeres.

En resumen, cabe resaltar que los ideales de belleza y aspectos relacionados con la imagen corporal varían entre culturas.

### 1.3.3.1 Actividad Física.

Históricamente se han utilizado diferentes terminologías referentes a la actividad física, las cuales nos permiten diferenciarla del ejercicio y otros conceptos relacionados con ella.

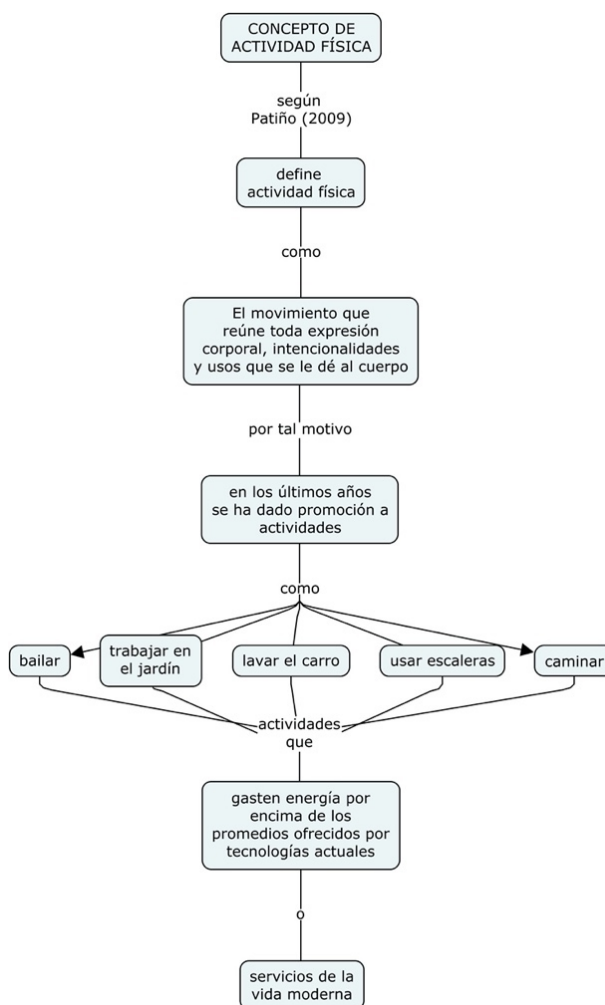
A través de las recopilaciones conocemos de forma más precisa la relación entre el movimiento y la salud, además de establecer las relaciones más significativas de diferentes investigaciones.

El concepto de Actividad Física se puede definir como “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético*” (Blair y cols., 1992). La actividad física lleva implícito un consumo de energía presente en tareas cotidianas como caminar, subir escaleras, realizar labores del hogar, etc. Por tanto, la práctica de actividad física no tiene por qué tener las características propias de un ejercicio físico como tal. (Núñez, 2015)

Dentro de las investigaciones de Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton y McPherson (1990) y Bouchard y cols. (2007), clasifican las actividades físicas en:

- ♣ Utilitaria. Cuando se realizan actividades laborales y domésticas.
- ♣ De tiempo libre. Tiene como característica fundamental el aspecto lúdico y recreativo de la actividad. Se pueden incluir en este tipo de actividades el juego, el deporte, el entrenamiento y el ejercicio físico.
- ♣ Educación Física. Cuando la actividad tiene un carácter educativo de intervención sobre la persona.

Tabla 6. Definición de Actividad Física según Patiño (2009).



Fuente: Elaboración propia (2022).

Según la Organización Mundial de la Salud, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2010)

Muñoz (2015) en su estudio titulado “Insatisfacción corporal y práctica de actividad física y deportiva en adolescentes de gipuzkoa” menciona que según Arráez y Romero (2002) definen la actividad física como:

*“Una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.; en el*

*segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo*". (Muñoz, 2015)

Chacón asume esta última definición, añadiéndole una pequeña matización, la intencionalidad de mejora de la condición física (mejora personal) determina la actividad física como actividad físico- deportiva. (Chacón, 2011)

Tercedor (1998), asume que la diferencia entre actividad física y ejercicio físico radica en la intencionalidad y la sistematización, de tal forma que ir andando al trabajo no presenta una intención de mejorar la condición física en la mayoría de los casos, pero andar diariamente una hora con cierta intensidad sí lo pretende. (Muñoz, 2015)

El concepto de Ejercicio Físico lo podemos considerar como el conjunto de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos desarrollados para mejorar o mantener la forma físico, (Corbí, 2017). Así pues, se puede concluir que el ejercicio físico es una parte de las actividades físicas que se diferencia del resto por sus objetivos de mejora de la condición física.

### **1.3.3.2 Beneficios de la Actividad Física.**

La Organización Mundial de la Salud considera la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad. La práctica regular de actividad física tiene numerosos beneficios sobre la salud. (OMS, Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020, 2013)

Se ha demostrado que en los últimos años hubo un incremento de las personas sedentarias por la falta del entrenamiento deportivo. En la actualidad se han divulgado algunos beneficios a nivel social, psicológico y físico de la Actividad Física. La práctica de actividad física y deportiva se relaciona significativamente con hábitos saludables de mejora de la condición física, alimentación equilibrada, higiene corporal, descenso del consumo de tabaco y alcohol, añadiendo una mayor longevidad. (Práxedes et al., 2016)

Los beneficios de un estilo de vida activo incluyen un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, insulinoresistencia y ciertos tipos de cáncer como el de colon y el de mama. (Pérez et al., 2014)

La OMS recomienda que los adultos de 18 a 64 años practiquen actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos, actividades aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana. (Salud, 2022)

Desafortunadamente, un importante número de personas no cumple con las recomendaciones de práctica de actividad física. (OMS, Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud, 2013)

Se ha demostrado que desde hace más de 20 años existe una gran relación entre actividad física y salud mental, obteniendo una mejor calidad de vida, ya que ayuda a reducir el estrés, a los cambios en los estados de ánimo, la mejora del autoconcepto, de los descensos en los niveles de ansiedad y depresión. (Núñez, 2015)

#### **1.3.3.3 Niveles de Actividad Física Durante la Vida Universitaria.**

La etapa universitaria es considerada una etapa crítica en la adquisición de hábitos de vida saludable, ya que se ha demostrado en diferentes estudios científicos que los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física en la etapa infantil y adolescencia, a una reducción significativa de actividad física (AF) e incremento de los hábitos sedentarios en la vida universitaria, ya que desaparecen las clases de Educación Física, que anteriormente podían contribuir al cumplimiento de las recomendaciones de práctica de Actividad Física Moderada – Vigorosa. (Rodríguez et al., 2018, pág. 2)

Los estudiantes universitarios físicamente inactivos señalan que la principal razón para no realizar ejercicio físico es la falta de tiempo y en segundo lugar reportan factores como la pereza o el cansancio. (Pérez et al., 2014)

Esta inactividad física trae consigo problemas relativos a la salud como el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades. Concretamente, estos bajos niveles de AF son todavía más preocupantes en la niñez, adolescencia y primera etapa de la adultez ya que en estas etapas se consolidan hábitos de vida saludables, por lo que debe convertirse en una cuestión prioritaria el desarrollo de estrategias para disminuir esta inactividad física. (Práxedes et al., 2016, p. 3)

En relación a las diferencias en los niveles de práctica de AF en función del género, existen muchos factores que pueden explicar que los hombres sean generalmente más activos que las mujeres. Algunos autores como Cambroner, Blasco, Chiner, y Lucas (2015) señalaron que mujeres y hombres presentan diferentes motivos a la hora de realizar AF físicodeportiva. Concretamente, las mujeres practican más AF por motivos externos como el control del peso o la apariencia física, mientras que los hombres obedecen a motivos más internos relacionados con la condición física o el propio disfrute en el deporte. (Práxedes et al., 2016)

Los hombres universitarios suelen inclinarse por actividades deportivas en su tiempo de ocio mientras que las mujeres otorgan una mayor importancia a otras actividades sociales y aficiones personales.

De este modo, debido a las diferencias significativas entre hombres y mujeres, parece relevante que las estrategias de promoción de la AF presten un especial énfasis en el género femenino, tratando de enlazar sus intereses y preferencias para el desarrollo de programas de intervención y la planificación de actividades en la etapa universitaria.

#### **1.3.3.4 Instrumentos de Medición de Actividad Física.**

Las mediciones de actividad física en grandes grupos poblacionales se llevan habitualmente a cabo a través de cuestionarios de actividad física. A pesar de contar con niveles de validez sólo aceptables, estos instrumentos se aplican con facilidad, tienen bajo costo y permiten valorar diferentes dimensiones de la actividad física, por lo que se convierten en la herramienta de preferencia para estudios a gran escala.

El *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) es un instrumento elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), especialmente recomendado para el estudio de la actividad física en países en desarrollo, que presenta niveles aceptables de confiabilidad y validez. (OMS, Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), 2005)

Existen varios métodos indirectos para evaluar el nivel de actividad física (NAF), entre ellos, a través de la calorimetría indirecta, la frecuencia cardíaca y el agua doblemente marcada. Según la literatura, la acelerometría es uno de los métodos más fiables en el registro de la intensidad y el volumen de actividad física realizada en un período de tiempo determinado.

La acelerometría, es un método objetivo, no reactivo y relativamente fácil de usar, que permite cuantificar el movimiento en cualquier momento y determinar diferentes NAF y tiempo sedentario, por tanto, puede constituir un método objetivo para distinguir diferencias del NAF entre individuo. (Pérez et al., 2014)

#### **1.4. Justificación.**

¿Cómo se ve reflejada la actividad física en la percepción del biotipo y la imagen corporal de los universitarios? según diversos autores los problemas de aceptación hacia nuestra imagen corporal provienen desde que podemos reconocer nuestro cuerpo frente a un espejo, aproximadamente a partir de los 2, 3 años, la percepción de la imagen corporal la vamos contruyendo de lo que pensamos y sentimos de nuestro cuerpo y como creemos que nos ve la sociedad.

El realizar ejercicio constantemente ayuda a mejorar nuestra complejión, a nivel psicológico también nos beneficia; ya que incrementa la seguridad y a través de ésta podemos reducir niveles de estrés.

#### **1.5 Problema de la investigación.**

La etapa universitaria se presenta con mayor grado de dificultad, ya que los individuos comienzan a mostrar mayores cambios tanto físicos como psicológicos.

Se logra comprender que durante esta etapa el tiempo libre de los alumnos es menor, y por lo tanto descuidan su alimentación y la actividad física, ocasionando que esto influya directamente en su imagen corporal, generando que la mayoría de ellos se muestra inconforme con su cuerpo, sobre todo las mujeres, ya que comparan su imagen corporal y biotipo con estereotipos, afectando con esto su autopercepción.

#### **1.6 Planteamiento del problema**

Por lo anterior se plantea la siguiente pregunta

¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física, el biotipo y la imagen corporal?

## 1.7 Objetivo de la investigación.

### 1.7.1 Objetivo general.

El objetivo de esta investigación fue analizar las relaciones que existen entre el biotipo percibido, la satisfacción de imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Benémrita Universidad Autónoma de Puebla.

### 1.7.2 Objetivos específicos.

- A) Determinar la relación que existe entre el biotipo percibido y la satisfacción de la imagen corporal.
- B) Medir la actividad física.
- C) Definir diferencias por género en relación a la imagen corporal.

## 1.8 Aportes.

La propuesta teórica del presente trabajo fue el análisis de la encuesta ad hoc de 18 ítems para la percepción de la imagen corporal, adaptada de la Escala de Autoconcepto físico para jóvenes (C-PSQ) de Fox y Corbin (1989), respondiendo está con una escala Likert con once alternativas.

Para la medición de la variable: biotipo, se muestra una imagen al final de los biotipos según Sheldon (ectomorfo, mesomorfo y endomorfo), la cual deberán encerrar con la que se sientan más identificados.

Este análisis permitirá conocer las características de la población y la relación que existe entre el nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal y biotipo en los estudiantes de la Licenciatura de Cultura Física.

Cabe mencionar que dicho estudio servirá para futuras investigaciones, ya que no se cuenta con mucha información a nivel Licenciatura.

También se puede proponer que la Facultad de Cultura Física en conjunto con la Dirección de Acompañamiento Universitario por sus siglas DAU, de la BUAP; se realicen

programas para aumentar la actividad física en los universitarios y a través de está aumentar la autoaceptación de la imagen corporal.

## CAPÍTULO II MARCO METODOLÓGICO.

### 2.1 Variables.

Las variables con las que se trabajó en la presente investigación son:

- Independiente:  
Nivel de Actividad Física.
  
- Dependiente:  
Biotipo e imagen corporal de cada univeristario.

#### 2.1.1 Variables ajenas:

- Sexo.
- Edad.

### 2.2 Operacionalización de variables.

Variables	Medición	Tipo de variable
<b>Nivel de actividad física</b>	Encuesta.	Independiente/Cualitativa
<b>Biotipo</b>	Se muestran imágenes de los biotipos según Sheldon (ectomorfo, mesomorfo y endomorfo).	Dependiente
<b>Imagen Corporal</b>	Escala de Autoconcepto Físico para jóvenes (C-PSQ) de Fox y Corbin (1989).	Dependiente/Cualitativa
<b>Sexo</b>	Encuesta.	Ajena/Cualitativa
<b>Edad</b>	Encuesta.	Ajena/Moderadora

### 2.3 Metodología.

Se aplicó una encuesta ad hoc de forma grupal y voluntaria durante los periodos de clase, con una duración de 5 a 10 minutos para poder responder. Una vez obtenidos todos los datos, se capturaron y con esto se pudo eliminar las encuestas que no fueron respondidas completamente .

### 2.4 Tipo de estudio.

Esté estudio es determinado como una investigación transversal descriptiva, en donde se recolectan respuestas de 392 alumnos de la Facultad de Cultura Física, para después analizar los resultados y las diferentes variables que se recolectaron en un momento determinado.

La investigación transversal cuenta con distintas categorías: exploratorio, descriptivo, comparativo y correlacional no casual y casual, según el objetivo de la investigación.

Algunas características del estudio transversal son:

- Rápidos de ejecutar.
- El propósito es describir las diferentes variables y analizar su repercusión e interrelación en un momento dado.
- Se pueden comparar distintas muestras de diferentes periodos de tiempo específicos.

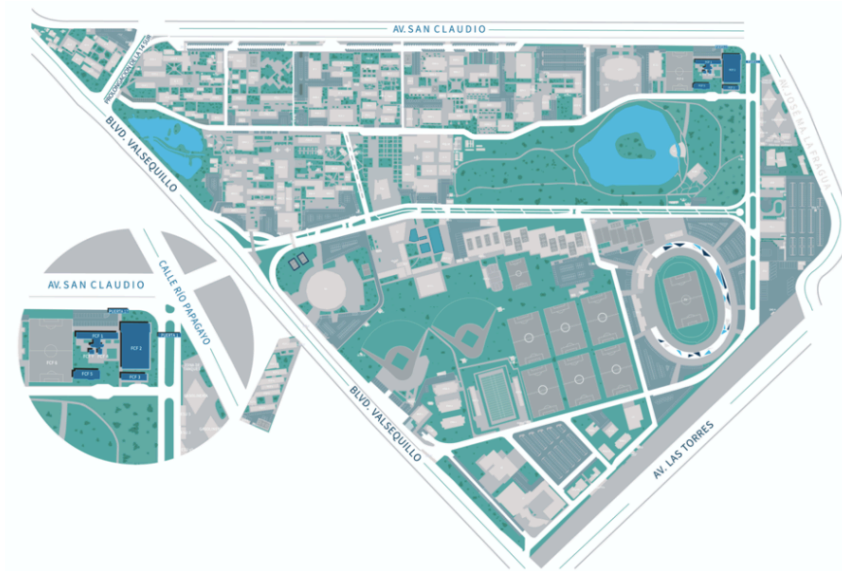
Los métodos más utilizados para la recolección de datos son la observación, la encuesta y el análisis de documentos.

### 2.5 Enfoque y diseño de la investigación.

La investigación se realizó en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; Ciudad Univeritaria, que se localiza en el estado de Puebla, su altitud alcanza los 4282 metros sobre el nivel del mar; y las coordenadas geográficas son:

Longitud: 98°12'6.12"W (-98.201695), Latitud: 19°0'15.59"N (19.004335).

La investigación se llevo a cabo en la Facultad de Cultura Física en el año 2018, la cual cuenta con mil 110 estudiantes y 48 docentes



## 2.6 Población y Muestra.

### 2.6.1 Población.

El universo son 1110 estudiantes de la Facultad de Cultura Física, ubicada en Esquina Universal, Av San Claudio Cd. Universitaria C.P. 72592 Puebla, Pue.

### 2.6.2 Muestra.

El muestreo fue por conveniencia, en el cual participaron 392 estudiantes; 269 hombres y 123 mujeres, con una edad promedio de 20 años. de la Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

## 2.7 Técnicas e instrumentos de medición y recolección de datos.

Se utilizó una encuesta ad hoc, de 18 ítems, teniendo como base 13 afirmaciones clasificadas en las subcategorías de competencia percibida y atractivo físico de la Escala de Autoconcepto Físico para jóvenes 1 (C-PSQ) adaptada de Fox y Corbin (1989), 4 afirmaciones relacionadas a la cantidad y motivo de la realización de actividad física y 1 ítem sobre percepción visual de la imagen corporal desde la perspectiva de los biotipos según Sheldon (ectomorfo, mesomorfo y endomorfo).

Los participantes respondieron en una escala Likert con 11 alternativas desde (0) Totalmente en desacuerdo a (10) Totalmente de acuerdo.

## 2.8 Marco Legal.

Esta investigación se basa en la Delcaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial y en la Norma Oficial Mexicana (NOM-106-SCFI-2017), que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos (2017).

## 2.2 Definición del trabajo.

**Actividad Física:** Según la Organización Mundial de la Salud la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

Para Devis y cols. (2000) Actividad Física es “ cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. (cols., 2000)

**Imagen corporal:** Es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. También tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y dentro de su propio cuerpo. (Autoestima, 2013)

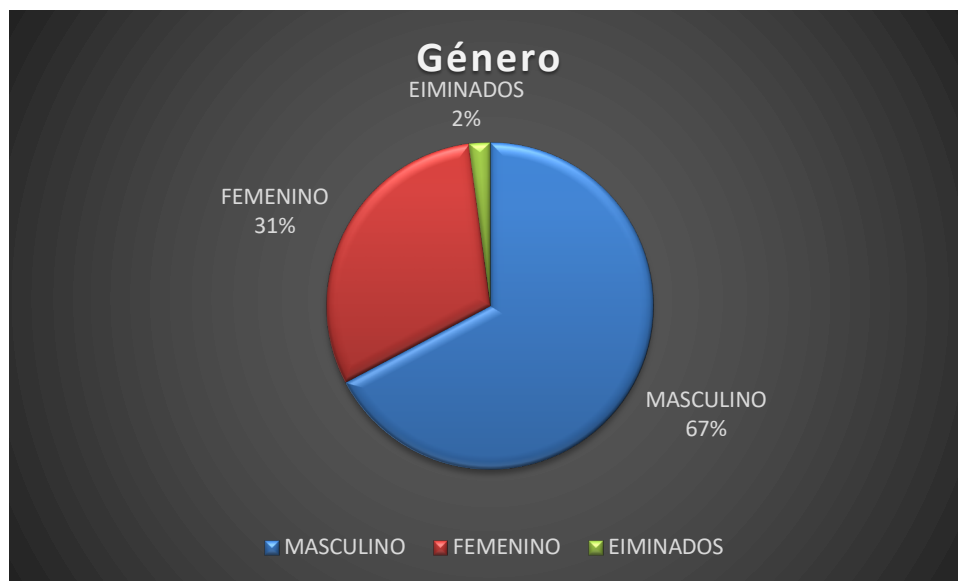
Es la percepción que tenemos de nuestro cuerpo (tamaño, tipo y forma) y cómo nos sentimos respecto de él, como lo evaluamos y las decisiones que tomamos respecto de él. No sólo lo que vemos y pensamos cuando nos miramos al espejo, sino también cómo nos imaginamos que nos ven otras persona. (Pérez, 2021)

**Biotipo:** La Real Academia Española define al biotipo como territorio o espacio vital cuyas condiciones ambientales son las adecuadas para que en él se desarrolle una determinada comunidad de seres vivos.

El profesor Pende en 1922, define al biotipo humano “por medio de una pirámide triangular; cuya base significa el patrimonio hereditario con sus dos influencias familiares o dominantes morfológico-funcional y neuropsíquica, y en la que se apoyan a las tres caras correspondientes a las tres clases de caracteres morfológicos (anatómicos), neuroquímicos

(fisiológicos) y psíquicos, que al reunirse en el vértice forma la síntesis funcional del biotipo”.  
(Hondureña, s/f)

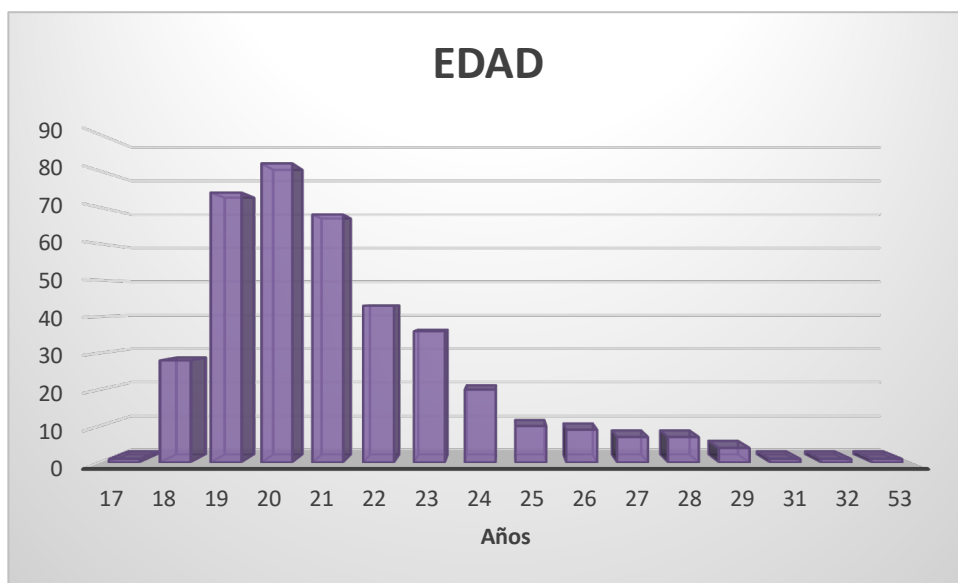
CAPÍTULO III RESULTADOS.



Grafica 1. Resultados del análisis de género en el estudio.

En la gráfica 1 se muestra que del total de los univeristarios que participaron el 67% pertenece al género masculino y el 31%, pertenece al género femenino. Mientras que el 2% de la población que es equivalente a 8 alumnos fue eliminada, ya que no terminaron de responder la encuesta.

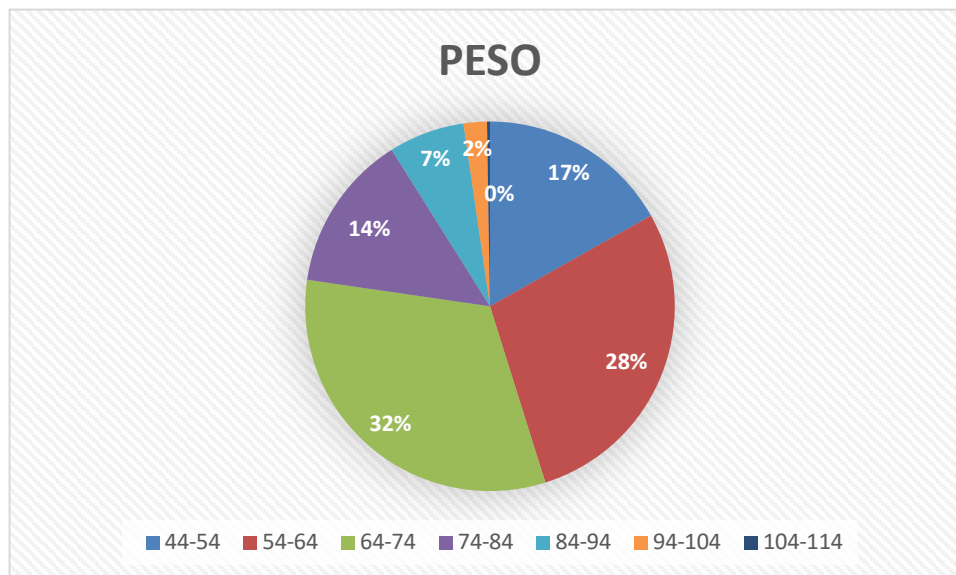
Desviación estandar de la población: 147.947626



Grafica 2. Resultados de las edades de los encuestados.

La gráfica 2 muestra que la mayoría de los alumnos se halla en los 20 años, mientras que la minoría se localiza con 17, 31, 32 y 53 años.

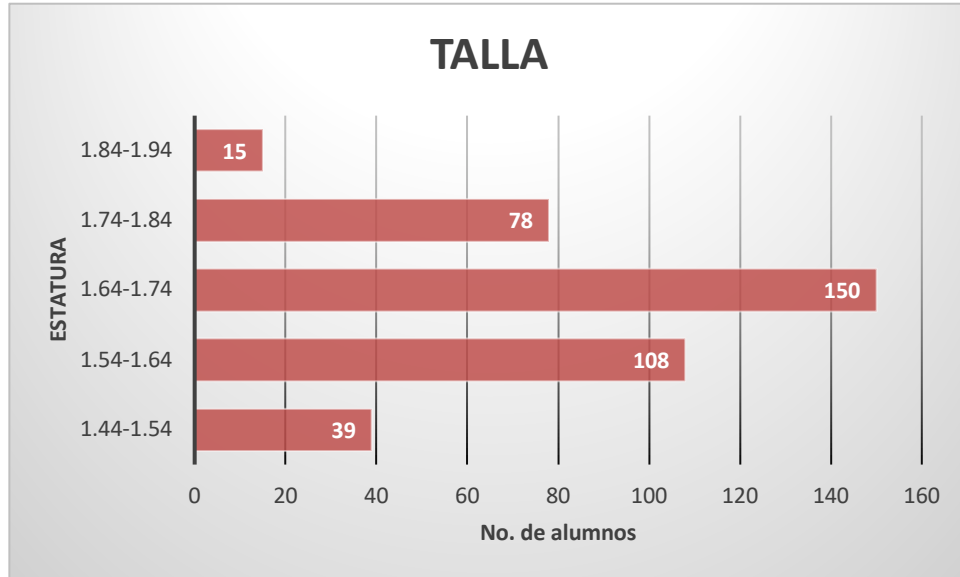
Desviación estandar de la muestra: 3.06144133



Grafica 3. Resultados del peso

La gráfica 3 señala que el peso mínimo que existe en el estudio es de 44 kilogramos, mientras que el peso máximo es de 105 kilogramos. En el rango de 44 a 54 kilogramos encontramos el 17%, es decir, 66 alumnos, entre 54 a 64 kilogramos hay 28% de los estudiados (111 alumnos), la mayoría de los estudiantes pesa entre 64 a 74 kilogramos, lo que corresponde a un 32%, de 74 a 84 kilogramos hay 54 alumnos, es decir, el 14%. Entre 84 a 94 kilogramos corresponde al 7% (26 alumnos), de 94 a 104 kilogramos encontramos el 2% (8 estudiantes) y finalmente de 104 a 114 kilogramos corresponde al 0%, es decir, 1 alumno.

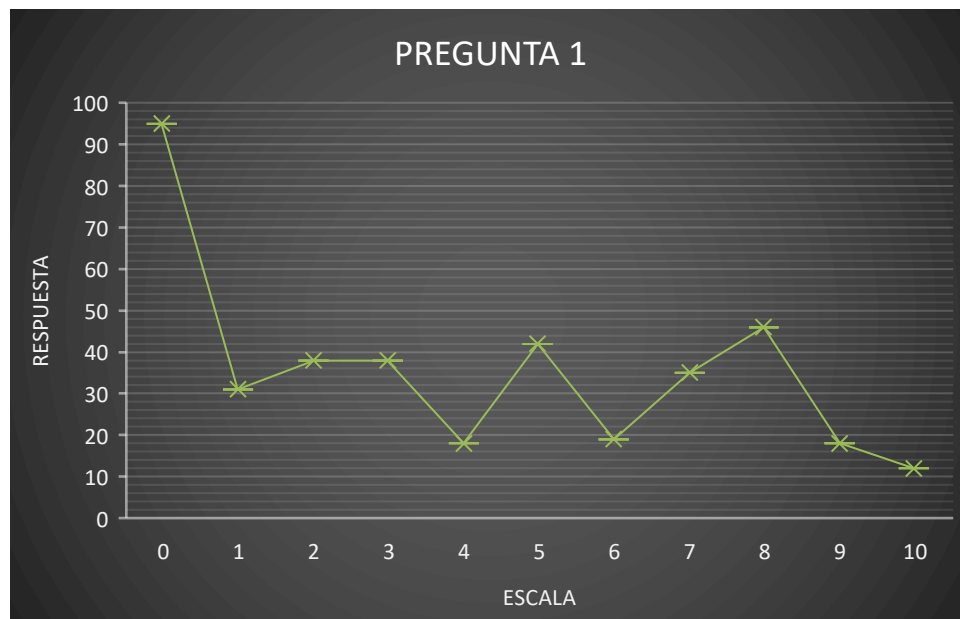
Desviación estandar de la muestra: 11.8777037



Grafica 4. Resultados de la talla.

La gráfica 4 señala que la mediana de la talla esta entre 1.64 a 1.74 centímetros. Aquí podemos observar que hay 39 alumnos en el rango de 1.44 a 1.54 centímetros (cm), 108 alumnos en el rango de 1.54 a 1.64 cm, 150 alumnos en el rango de 1.64 a 1.74 cm, 78 alumnos en el rango de 1.74 a 1.84 cm y finalmente 15 alumnos en el rango de 1.84 a 1.94 cm. La talla mínima que se encontró fue de 1.44 cm, mientras que la máxima fue de 1.90 cm.

Desviación estandar de la muestra: 0.09442811



Grafica 5. Resultados de la pregunta 1 “Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan bonito”.

La gráfica 5 demuestra que 95 estudiantes respondieron a estar totalmente en desacuerdo con la pregunta “Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan bonito”. Mientras que 12 alumnos su respuesta fue “totalmente de acuerdo”. Recordemos que los participantes respondieron con base en una escala Likert con 11 alternativas desde (0) Totalmente en desacuerdo a (10) Totalmente de acuerdo.

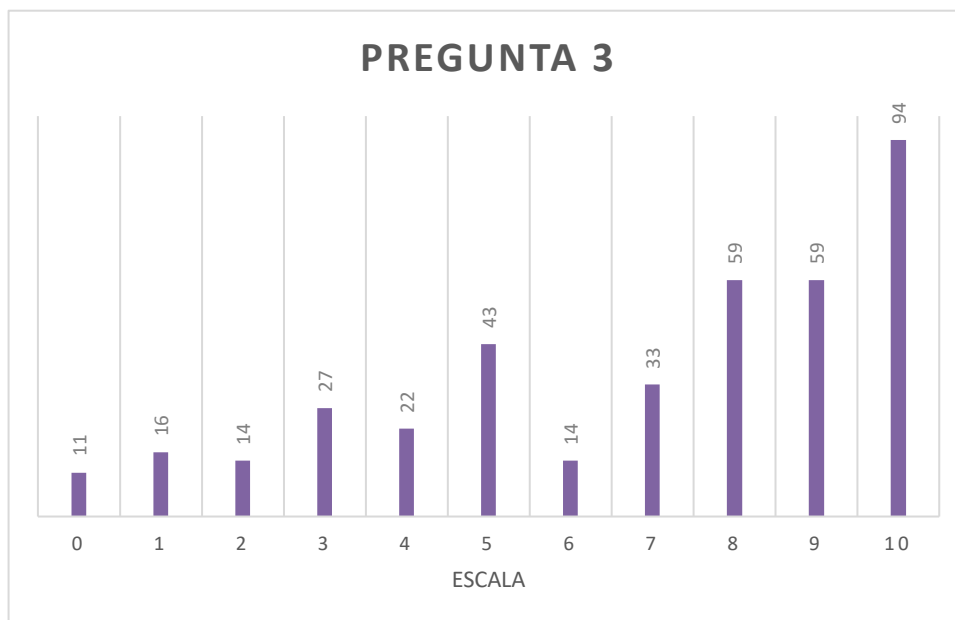
Desviación estandar de la muestra: 3.21123348



Grafica 6. Resultados de la pregunta 2 “Tengo dificultad para mantener un cuerpo bonito”.

La gráfica 6 demuestra que 65 estudiantes respondieron a estar totalmente en desacuerdo con la pregunta. Mientras que 23 alumnos su respuesta fue “totalmente de acuerdo”.

Desviación estandar de la muestra: 3.15091802



Grafica 7. Resultados de la pregunta 3 “Siempre estoy satisfecho de cómo soy físicamente”.

La gráfica 7 muestra que la mediana es la respuesta 5 en escala Linkert, 94 estudiantes respondieron a estar totalmente de acuerdo con la pregunta. Mientras que 11 alumnos la respuesta fue totalmente en desacuerdo.

Desviación estandar de la muestra: 2.95465231



*Grafica 8. Resultados de la pregunta 4 “Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa”.*

La gráfica 8 señala que 117 estudiantes respondieron estar totalmente en desacuerdo con la pregunta. Mientras que 22 alumnos su respuesta fue totalmente de acuerdo.

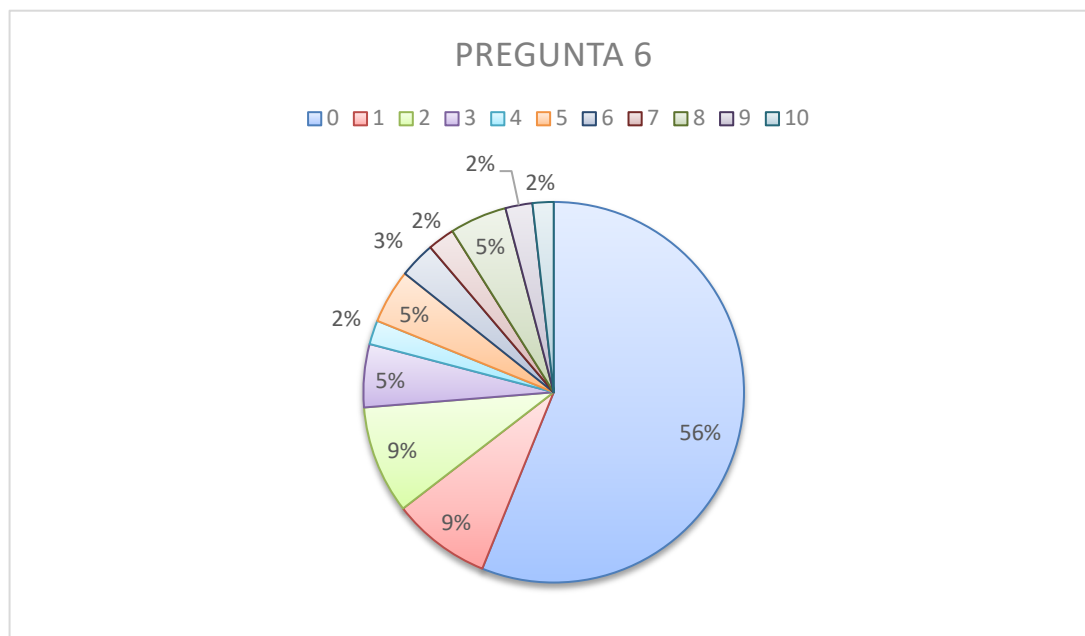
Desviación estandar de la muestra: 3.40258446



*Grafica 9. Resultados de la pregunta 5 “Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas”.*

La gráfica 9 nos detalla que destaca la respuesta número 8 en la escala con 87 estudiantes, la cual indica que se consideran los/as mejores en actividades deportivas.

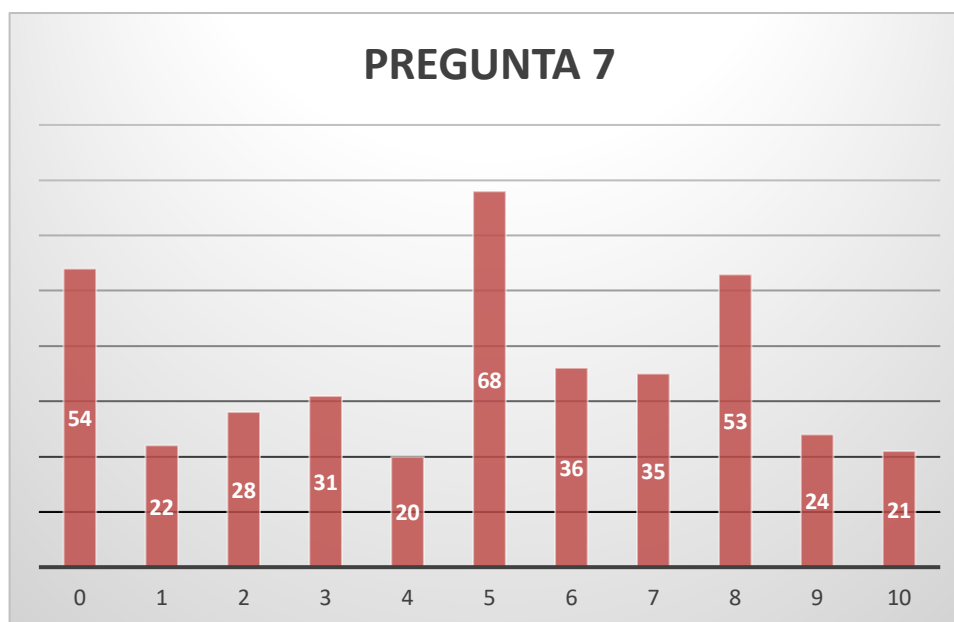
Desviación estandar de la muestra: 2.39099074



Grafica 10. Resultados de la pregunta 6 “Suelo encontrarme un poco incómodo en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte”.

La gráfica 10 detalla que el 56% (220 estudiantes), respondieron a estar totalmente en desacuerdo con presentarse incómodos en lugares donde se pueden practicar deportes y/o actividad física. Mientras que el 2% (7 alumnos), su respuesta fue totalmente de acuerdo.

Desviación estandar de la muestra: 2.82027733

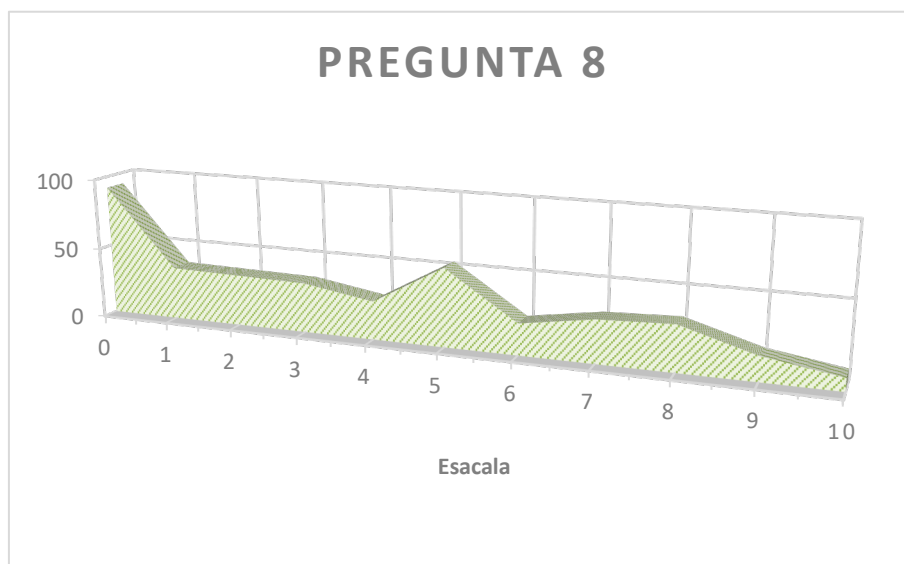


*Grafica 11. Resultados de la pregunta 7 “Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera bonita”.*

La gráfica 11 señala que la mediana se encuentra en “5 de la escala de Likert” con 68 respuestas a esta.

La segunda respuesta fue negativa, ya que 54 estudiantes respondieron a estar totalmente en desacuerdo, porque piensan que la figura de su cuerpo no es admirada. Finalmente 21 alumnos su respuesta fue totalmente de acuerdo hacia la pregunta.

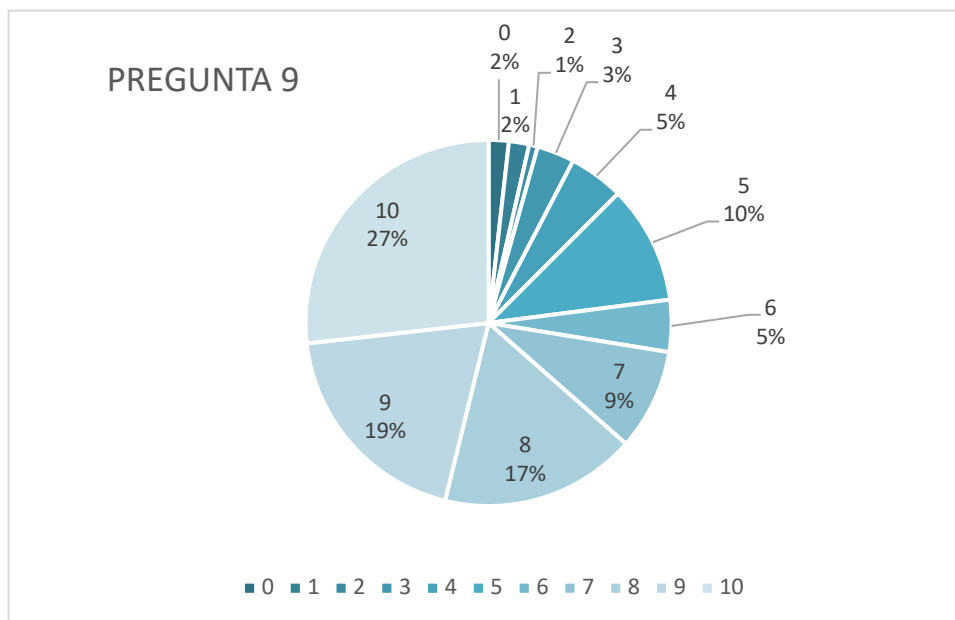
Desviación estandar de la muestra: 3.05592308



*Grafica 12. Resultados de la pregunta 8 “Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física”.*

En la gráfica 12 observamos una respuesta positiva, porque solo 9 estudiantes no se consideran fuertes y 92 respuestas en totalmente en desacuerdo.

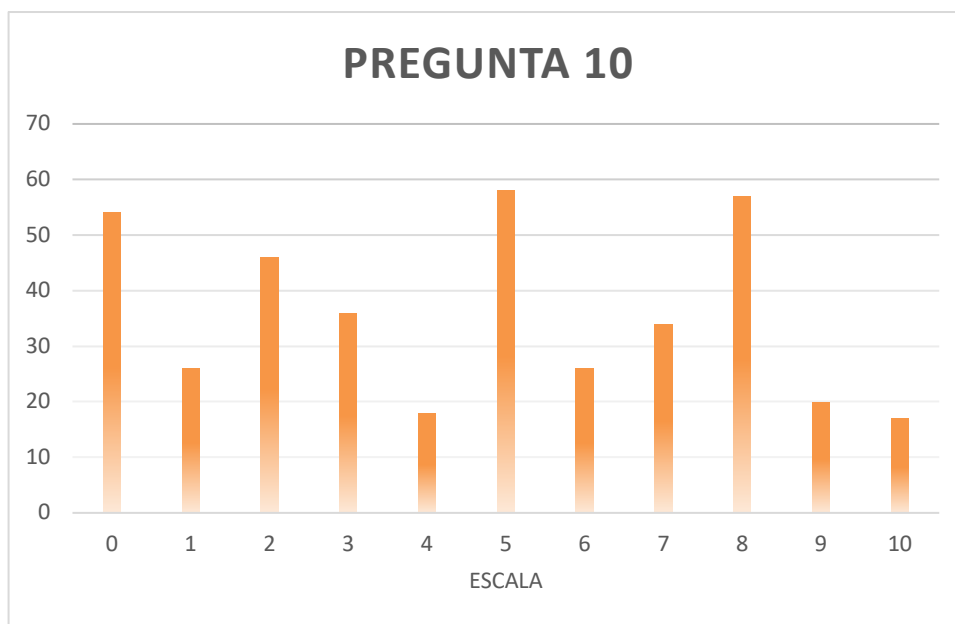
Desviación estandar de la muestra: 3.04059817



Grafica 13. Resultados de la pregunta 9 “Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi forma física”.

En la gráfica 13 observamos que el 27% respondieron sentirse confiados para practicar de forma continua ejercicio y así poder mantener su forma física. Mientras que el 2% de alumnos respondió que no podrían ser disciplinados.

Desviación estandar de la muestra: 2.49014971



Grafica 14. Resultados de la pregunta 10 “Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma”.

La gráfica 14 señala que 57 alumnos respondieron “8” en la escala Likert, siendo una respuesta negativa, ya que no se sienten tener una buena forma de su cuerpo en comparación con la población.

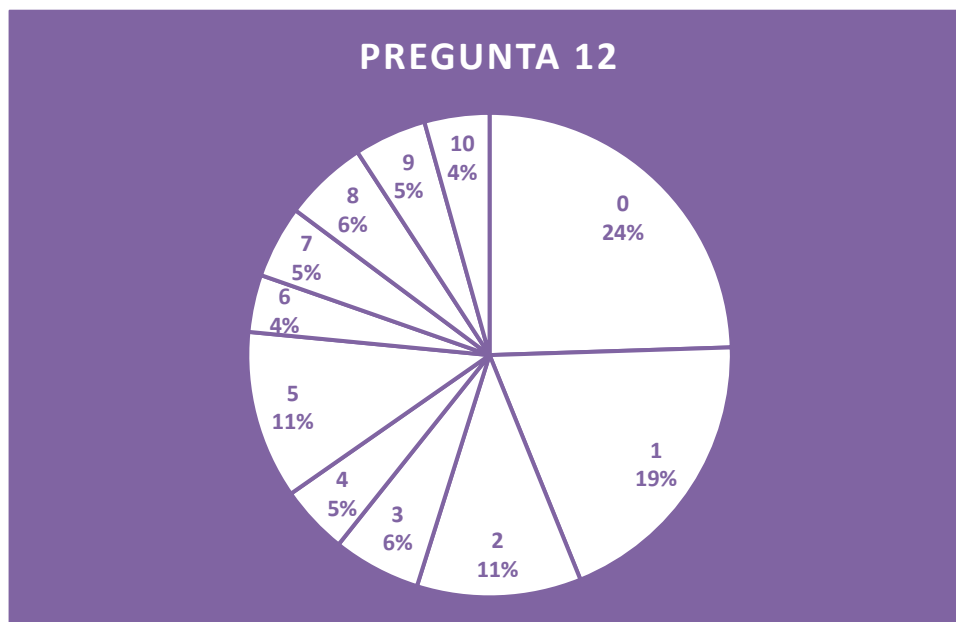
Desviación estandar de la muestra: 3.0705809



Grafica 15. Resultados de la pregunta 11 “Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes”.

En la gráfica 15 observamos una reacción positiva, ya que las respuestas tienen relación con la licenciatura que están estudiando, teniendo un resultado de 75 alumnos respondiendo a estar totalmente de acuerdo en siempre participar en los deportes.

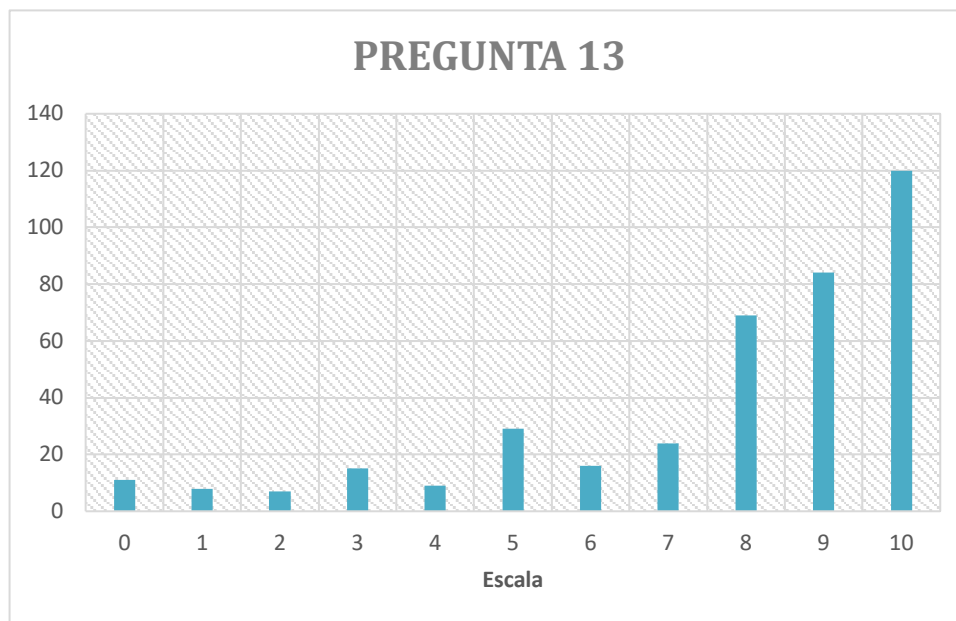
Desviación estandar de la muestra: 2.56007215



Grafica 16. Resultados de la pregunta 12 “No me siento seguro/a sobre el aspecto de mi cuerpo”.

La gráfica 16 muestra que con un 24%, 96 alumnos para ser exactos, tienen seguridad con el aspecto de su cuerpo.

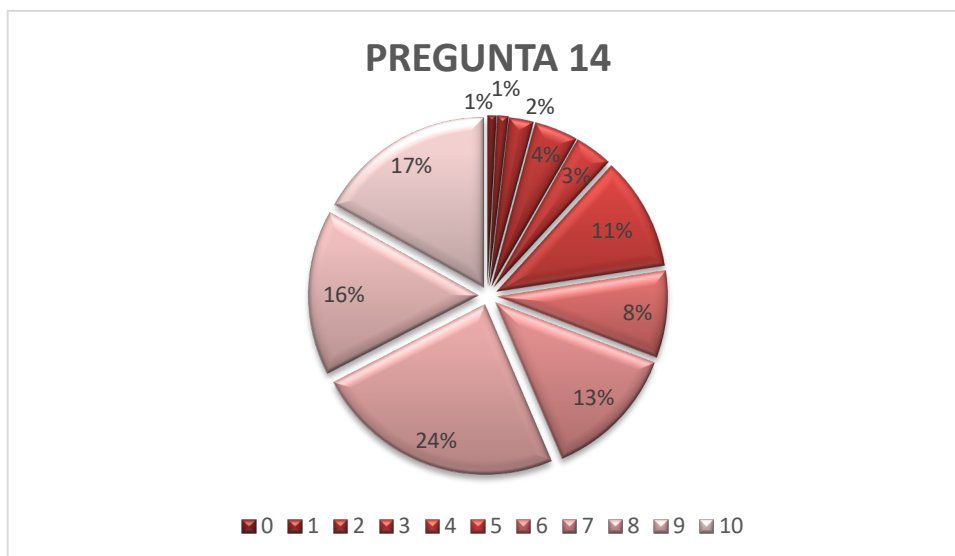
Desviación estandar de la muestra: 3.15486525



Grafica 17. Resultados de la pregunta 13 “Me siento muy satisfecho/a tal y como soy”.

La gráfica 17 demuestra que 120 estudiantes respondieron a estar totalmente de acuerdo con la satisfacción tal y como se ven físicamente. Mientras que 11 alumnos su respuesta fue “totalmente en desacuerdo”.

Desviación estandar de la muestra: 2.64994015



Grafica 18. Resultados de la pregunta 14 “En que porcentaje realizas activación física”.

En la gráfica 18 observamos que 24% (93 alumnos) realizan actividad física a menudo, mientras que el 1% de la población no realiza activación física, aún cuando estudian Licenciatura en Cultura Física.

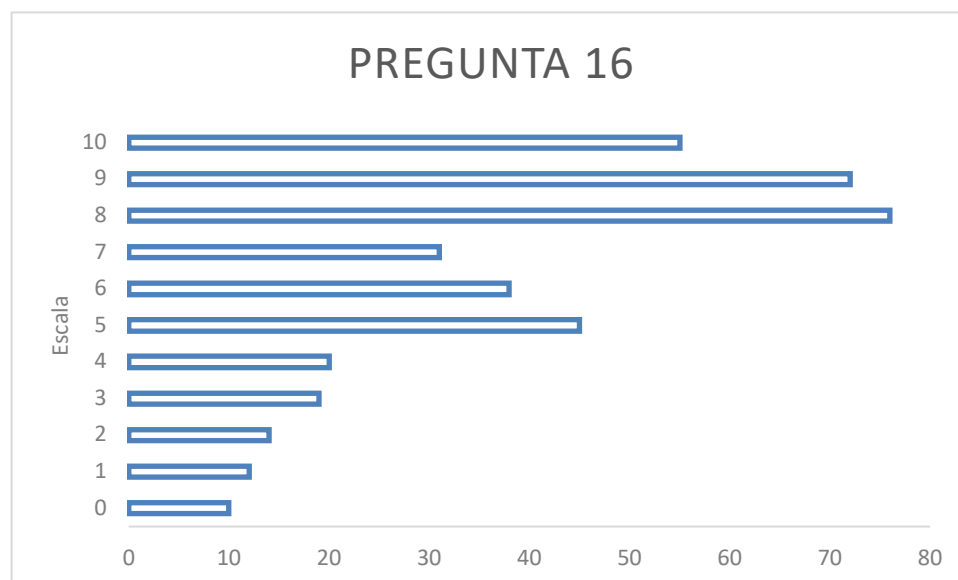
Desviación estandar de la muestra: 7.05983492



Grafica 19. Resultados de la pregunta 15 “En que medida realizas activación física por salud”.

La gráfica 19 muestra una respuesta positiva con 95 estudiantes realizando activación física para mejorar su salud y no solo por vanidad hacia su apariencia física.

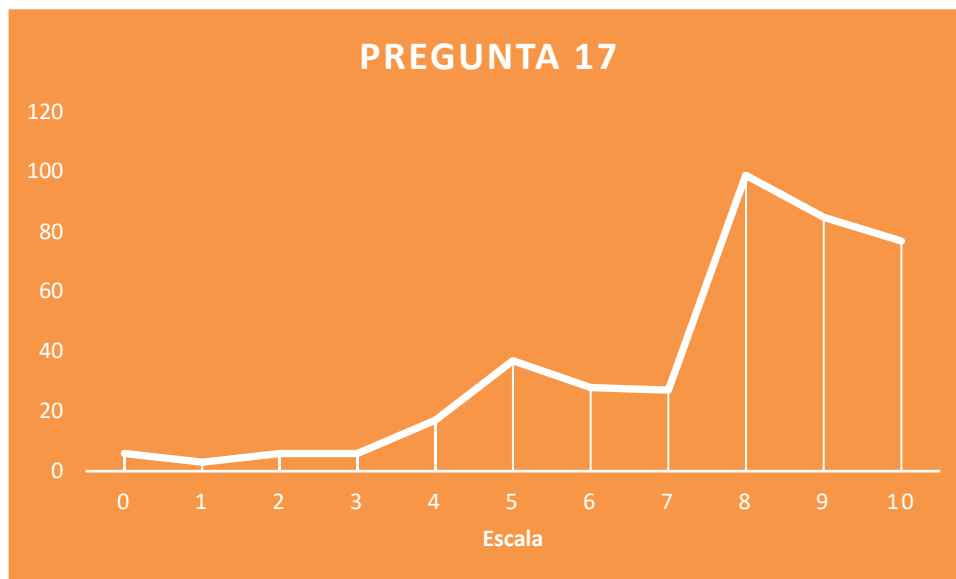
Desviación estandar de la muestra: 5.32505185



Grafica 20. Resultados de la pregunta 16 “En que medida realizas actividad física para mejorar tu imagen”.

La gráfica 20 demuestra con 76 respuestas en “7” de la escala Likert, que los alumnos se preocupan por su imagen corporal, cuidandola a través de la actividad física.

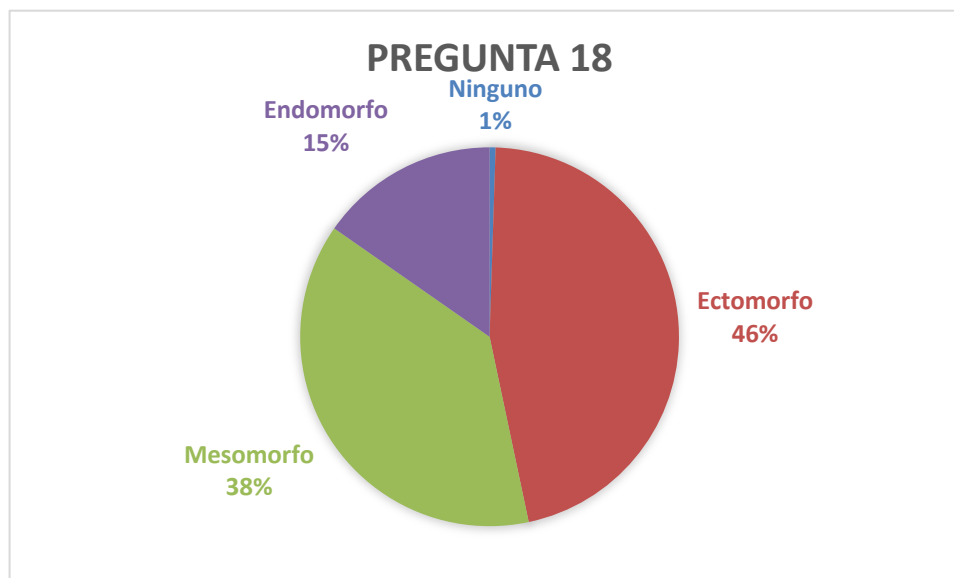
Desviación estandar de la muestra: 2.68169651



*Gráfica 21. Resultados de la pregunta 17 “Consideras que tu imagen corporal es saludable”.*

La gráfica 21 demuestra que la mayoría de los estudiantes contestaron con una respuesta positiva, ya que se sienten y se miran saludables con relación a su cuerpo.

Desviación estandar de la muestra: 2.24759327



Grafica 22. Resultados de la pregunta 18 “Tacha la imagen que relaciones con tu imagen corporal (ectomorfo, mesomorfo, endomorfo”.

En la gráfica 22 observamos que el 46% de los estudiantes identifican su cuerpo con una imagen corpulenta (ectomorfos), el 38% neutrales, es decir, ni obesos, ni delgados (mesomorfos). El 15% se relacionan con la imagen “delgada” y finalmente el 1% no se identificaron con ninguna de las imágenes mostradas.

Desviación estandar de la muestra: 81.9552724

#### CAPÍTULO IV DISCUSIÓN.

Los anteriores estudios coinciden que las mujeres tienden a sobrevalorar su imagen corporal, y los hombres en su mayoría se sienten más satisfechos con su cuerpo, sintiéndose atractivos por su imagen corporal; ya que ellos tienen un volumen corporal más elevado y es lo que les hace sentir bien. (Duno M., 2019)

También se habla que durante la etapa universitaria los hábitos de vida son modificados por tantos cambios en sus actividades, otro de los motivos se deriva que los hábitos se vuelven menos saludables por la falta de organización en éstas, conciderando este período de completa transformación, y como podemos analizar en el presente estudio la insatisfacción corporal está conformada por diferentes factores tanto internos como externos, considerando el contexto en el que se desenvuelve cada estudiante.

La condición física óptima acompañada de una buena alimentación, reporta una autoestima positiva, por lo tanto una buena percepción de la imagen corporal y un mejor rendimiento escolar, por lo que se sugiere llevar un programa de acompañamiento al estudiante durante su vida universitaria, en el cual se brinde atención psicológica, orientación para una buena nutrición y actividad física, para que a través de estos la sociedad no les afecte y así prevenir miles de enfermedades.

Debemos tomar en cuenta en los próximos estudios la variante del consumo de alcohol, tabaco, alimentación y el nivel de actividad física que realiza cada alumno ya que estas variantes pueden influenciar demasiado en los resultados de la percepción de la imagen corporal y actividad física .

## CAPÍTULO V CONCLUSIONES

Tras el análisis, se llegó a la conclusión que sí hay relación de los niveles de actividad física con la percepción de la imagen corporal y biotipo, debido a que si el estudiante realiza algún tipo de actividad física moderada/alta mejor es su percepción de imagen corporal, es decir, que entre más activos físicamente se encuentren los estudiantes les ayuda a nivel psicológico, incrementando su autoestima y aceptando su cuerpo.

Cabe recalcar que las mujeres son más afectadas en la percepción de su imagen corporal. Este resultado coincide con otros estudios realizados a nivel internacional y nacional.

Sin embargo, el género masculino demostró que tiene mayor satisfacción con su imagen corporal, identificándose con el somatotipo “mesomorfo”.

En la actualidad existen muchos factores que afectan la percepción de imagen corporal, ya que las personas aspiran a un estereotipo “perfecto”, en relación con su propia imagen, influenciados por las redes sociales o medios de comunicación, debido a que a través de estos se observan mensajes con imágenes de mujeres voluptuosas, delgadas, etcétera y hombres con una musculatura bien definida, esta tensión por tener el prototipo de cuerpo ideal para ambos sexos se ha agudizado en los últimos años. Por lo que se recomienda la realización de actividad física con el fin de mejorar la percepción de imagen corporal, ya que como en algunos artículos

se mencionan; el verse y/o sentirse delgado, musculoso, fornidos, etc., brinda mayor seguridad en su persona.

### 5.1 Recomendaciones.

Se recomienda la realización de una investigación similar con mayor muestra. También acorde a los resultados obtenidos se recomienda establecer programas para aumentar los niveles de actividad física en los universitarios, tomando 10 minutos de clase para realizar algunas actividades, esto le permitirá al estudiante bajar los niveles de estrés, aumenta la atención, mejorar su salud y su apariencia física.

## Bibliografía

- Anónimo. (s/f). *CONCEPTO DE ETNOLOGÍA. ZOOETNOLOGÍA. CONCEPTO Y DEFINICIÓN DE RAZA. LA RAZA COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN ANIMAL. LAS EXPLOTACIONES GANADERAS Y LA ELECCIÓN RACIAL. CARACTERES ÉTNICOS Y DESCRIPCIÓN RACIAL. ALOIDISMO. TIPO Y PATRÓN RACIAL. BIOTIPOS*. Recuperado el Junio de 2020, de CONCEPTO DE ETNOLOGÍA. ZOOETNOLOGÍA. CONCEPTO Y DEFINICIÓN DE RAZA. LA RAZA COMO FACTOR DE PRODUCCIÓN ANIMAL. LAS EXPLOTACIONES GANADERAS Y LA ELECCIÓN RACIAL. CARACTERES ÉTNICOS Y DESCRIPCIÓN RACIAL. ALOIDISMO. TIPO Y PATRÓN RACIAL. BIOTIPOS.: [https://www.uco.es/zootecniaygestion/img/datos/07\\_10\\_59\\_TEMA28.pdf](https://www.uco.es/zootecniaygestion/img/datos/07_10_59_TEMA28.pdf)
- Autoestima, F. I. (2013). Obtenido de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/imagen-corporal>
- Azofre, R. B. (2016). *Actividad física y deporte a lo largo de la historia: Orígenes, evolución, causas y motivaciones y relación con el ámbito educativo*. (Tesis de Pregrado), Universidad de la Rioja, Logroño.

- Blanco et al, Á. R. (2017). Imagen corporal en universitarios: Comparaciones por género. *Revista de Educación y Desarrollo*, 5.
- Badía, M. y. (2013). *Imagen Corporal y hábitos saludables*. Paraninifo.
- Baile, J. (2003). ¿QUÉ ES LA IMAGEN CORPORAL? *REVISTA DE HUMANIDADES "CUADERNOS DEL MARQUÉS DE SAN ADRIÁN"*, 23.
- Benavides et al., B. T. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 10.
- Buckworth, J. D. (2002). *Exercise Psychology*. Recuperado el Abril de 2020, de [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=QlFf9q6Q\\_EC&oi=fnd&pg=PR1&dq=Buckworth,+J.+y+Dishman,+R.+K.+\(2002\).+Exercise+psychology.+Champaign,+IL:+Human+Kinetics.&ots=7D15oP\\_MBr&sig=C2f5eerRWTA-cAI0Hy9GJtBJ8AE#v=onepage&q=Buckworth%2C%20J.%20y%20Dish](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=QlFf9q6Q_EC&oi=fnd&pg=PR1&dq=Buckworth,+J.+y+Dishman,+R.+K.+(2002).+Exercise+psychology.+Champaign,+IL:+Human+Kinetics.&ots=7D15oP_MBr&sig=C2f5eerRWTA-cAI0Hy9GJtBJ8AE#v=onepage&q=Buckworth%2C%20J.%20y%20Dish)
- Castillo, I. y. (2010 ). EL EFECTO DE LA FRECUENCIA DE PARTICIPACIÓN EN UN PROGRAMA DE EJERCICIOS CONTRA RESISTENCIA SOBRE LA ESTIMA Y LA SATISFACCIÓN CORPORAL DE MUJERES UNIVERSITARIAS COSTARRICENSES. *REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 18.
- Cepeda et al, S. D. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis, Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad.*, 29.
- Chacón, F. (2011). *HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE LA POBLACIÓN ADULTA DE SEVILLA*. (Tesis Doctoral), Universidad de Sevilla, Educación Física y Deporte , Sevilla.
- Cols., D. y. (2000). *Creative Commons Attribution* . Obtenido de [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/conceptos\\_de\\_actividad\\_fisica\\_y\\_salud.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html)
- Corbí, M. (2017). *Motivaciones y barreras del alumnado de la Universidad de Burgos hacia la práctica físico-deportiva y su relación con el servicio 'Deportes' de la Universidad*. (Tesis Doctoral), UNIVERSIDAD DE BURGOS , Programa de Doctorado en Educación , Burgos.
- Corbin, J. A. (s.f.). *Los 7 tipos de cuerpo (o somatotipos): ¿cuáles son?* Recuperado el Junio de 2020, de Los 7 tipos de cuerpo (o somatotipos): ¿cuáles son?: <https://psicologiymente.com/salud/tipos-de-cuerpo-somatotipos>
- Cuenca, C. L. (1943). *Los biotipos constitucionales y la herencia patológica en zootecnia*. Recuperado el Junio de 2020, de Los biotipos constitucionales y la herencia patológica en zootecnia: [https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/fondo/pdf/44124\\_all.pdf](https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/fondo/pdf/44124_all.pdf)
- Duno M., A. E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 9.
- Duno, M. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 9.

- Espinosa C., R. G. (2019). Biotipo, Imagen corporal y actividad física en estudiantes universitarios. *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, 12.
- Fajardo Dolci, G. E. (26 de Noviembre de 2012). *Norma Oficial Mexicana*. Obtenido de Secretaria de Gobernación:  
[https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0)
- Gokee-LaRose, J. D. (02 de Mayo de 2004). *An investigation of the cognitive organization of body comparison sites in relation to physical appearance related anxiety and drive for thinness*. Recuperado el Abril de 2020, de Elsevier:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015304000030>
- HONDURENA, R. M. (s/f). *La Biotipología Y Sus Aplicaciones*. Recuperado el Junio de 2020, de La Biotipología Y Sus Aplicaciones: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/1943/pdf/A13-6-1943-3.pdf>
- Hondureña, R. M. (s/f). *Revista Medica Hondureña*. Obtenido de  
<https://revistamedicahondurena.hn/assets/Uploads/A13-6-1943-3.pdf>
- Jiménez, P. C. (2009). EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL CON FINES EDUCATIVOS. *Materiales para la Historia del Deporte VII*, 18.
- Lamia, L. y. (Enero de 2014). LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO DETERMINANTE DE LA IMAGEN Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN UNIVERSITARIOS. Estado de México, Estado de México, México.
- Luarte et al., R. C. (2016). ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD . *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM* , 10.
- Meneses, M. y. (2008). IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA E IMAGEN CORPORAL DESEADA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS COSTARRICENSES . *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 20.
- Mundial, A. M. (21 de Marzo de 2017). *Asociación Médica Mundial*. Obtenido de Asociación Médica Mundial: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Muñoz, D. (2015). *INSATISFACCIÓN CORPORAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN ADOLESCENTES DE GIPUZKOA*. (Tesis Doctoral), Universidad del País Vaco, DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL, Leioa.
- Núñez, F. (2015). *ESTUDIO DE LA SATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA. RELACIONES CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESCOLARES* . (Tesis Doctoral), UNIVERSIDAD DE MÁLAGA , Didáctica de las Lenguas, las Artes y el Deporte , Málaga.
- OMS. (2005). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Recuperado el Junio de 2020, de Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ):  
[https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ\\_Analysis\\_Guide.pdf](https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf)
- OMS. (s/f de s/f de 2010). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el Junio de 2020, de Actividad Física: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- OMS. (2013). *Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020*. Recuperado el Junio de 2020, de Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020: [https://www.who.int/nmh/events/ncd\\_action\\_plan/en/](https://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/)
- OMS. (2013). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado el Junio de 2020, de Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Ortega, A. y. (2012). IMAGEN CORPORAL PARA EL ARTE, EL ARTE PARA LA IMAGEN CORPORAL . *2Instituto de Ciencias de la Conducta (ICC). Sevilla , 20.*
- Patiño, M. y. (s/f de Octubre de 2009). *Actividad Física y ejercicio físico en la salud:retos en un contexto globalizado*. Recuperado el Abril de 2020, de Actividad Física y ejercicio físico en la salud:retos en un contexto globalizado.: <https://books.google.com.mx/books?id=RgDRQzk8MUYC&pg=PA63&lpg=PA63&dq=Fundamentación+epistemológica+de+los+conceptos+actividad+f%C3%ADsica+y+ejercicio+f%C3%ADsico:+c+componente+clave+en+la+contextualización+de+la+pedagog%C3%ADa+del+ejercicio+f%C3%ADsico&sou>
- Pende, N. (s/f). *Clinica Universidad de Navarra*. Recuperado el Junio de 2020, de Biotipo: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/biotipo>
- Peña, P. (2016). Tratamiento cognitivo conductual en una adolescente con trastorno dismórfico corporal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes .*
- Pérez et al., L. Z. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria, 9.*
- Pérez, R. (3 de Junio de 2021). *Promethea Centro de Psicología*. Obtenido de Qué es la imagen corporal: <https://www.centropromethea.com/2021/06/03/imagen-corporal/>
- Porta s.f., J. (s.f.). CINEANTROPOMETRÍA: HISTORIA, PRESENTE Y FUTURO. *Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya Barcelona, 15.*
- Práxedes et al., S. (2016). NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, LA EDAD Y LOS ESTADOS DE CAMBIO . *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE , 11.*
- RAE, R. A. (s/f de s/f de s/f). *Biotipo*. Recuperado el Junio de 2020, de <https://dle.rae.es/biotipo>
- Raich, R. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Piramide.
- Recoder, H. y. (2015). HISTORIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE Bases Conceptuales. Premisas Ordenadoras. Síntesis. Literatura . 64.
- Red de bibliotecas UNNE. (s.f.). Recuperado el 4 de junio de 2016, de [www.med.unne.edu.ar/biblioteca/calculos/calculadora.htm](http://www.med.unne.edu.ar/biblioteca/calculos/calculadora.htm)
- Rivera, N. (16 de Mayo de 2013). *La evolución del canon de belleza femenino a través de los tiempos*. Recuperado el Marzo de 2020, de La evolución del canon de belleza femenino a través de los tiempos: <https://www.yorokobu.es/canon-de-belleza-femenino/>

- Rodríguez et al., C. V. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista Médica de Chile*, 9.
- Rubio, M. A. (2016). "EL BIOTIPO MÁS EFECTIVO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL TAEKWONDO DE LA SELECCIÓN MENORES, DE CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA DEL CANTÓN QUITO," . Informe final del Trabajo de Graduación, UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACIÓN, CARRERA DE CULTURA FÍSICA , Ecuador.
- S/A. (s.f.). [Imagen Corporal]. Recuperado el Abril de 2020, de [Imagen Corporal]: <https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/Fulltext/ADAR0000561/Capitulo%201.pdf>
- S/N. (27 de Mayo de 2007). *LOS CÁNONES DE BELLEZA A LO LARGO DE LA HISTORIA*. Recuperado el Marzo de 2020, de *LOS CÁNONES DE BELLEZA A LO LARGO DE LA HISTORIA*: <https://canonesbelleza.wordpress.com/2007/05/23/desde-la-prehistoria-al-s-xx/>
- S/N. (28 de Mayo de 2014). *Vanity Eccentric*. Obtenido de La belleza Japonesa: <http://vanityeccentric.blogspot.com/2014/05/la-belleza-japonesa.html>
- Salud, O. M. (5 de Octubre de 2022). *OMS*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Serpa et al., C. E. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9.
- Solera, A. (14 de Mayo de 2019). *¿Qué sucede en nuestro cerebro cuando hacemos ejercicio?* . Obtenido de Universidad de Costa Rica: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/05/14/que-sucede-en-nuestro-cerebro-cuando-hacemos-ejercicio.html>
- Soto et al, F. A. (2015). Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutrición hospitalaria*, 7.
- Taveras E., R. S. (Julio de 2004). *Adolescent Health*. Recuperado el Abril de 2020, de The influence of wanting to look like media figures on adolescent physical activity: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(03\)00370-7/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(03)00370-7/fulltext)
- Thompson, J. C. (2007). The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives. *American Psychological Association*.
- Vivanco, B. L. (2015). Determinación del somatotipo entre el personal que labora en el grupo de operaciones especiales (GOE) y los alumnos de la escuela de educación física de la universidad nacional de chimborazo de 20 a 35 años, a través de la evaluación antropométrica entre. Riobamba, Ecuador.
- Zerón, A. (2011). Biotipos, fenotipos y genotipos. ¿Qué biotipos tenemos? (Segunda Parte). *Revista Mexicana de Periodontología*, 33.

## Anexos.

### Facultad de Cultura Física. BUAP.

#### Encuesta de autoconcepto físico.

Por favor responde los datos siguientes

Género\_\_\_\_ Edad\_\_\_\_ Peso\_\_\_\_Kg Talla\_\_\_\_m

Tacha el número de cada declaración que mejor representa tu nivel de acuerdo (10) o desacuerdo (0).

1. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan bonito 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Tengo dificultad para mantener un cuerpo bonito 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Siempre estoy satisfecho/a de cómo soy físicamente 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa  
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas, 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte  
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se considera bonita, 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi forma física  
0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
10. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10,

11. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes, 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
12. No me siento seguro/a sobre el aspecto de mi cuerpo 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
13. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy. 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14. En que porcentaje realizas activación física 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
15. En que medida realizas activación física por Salud 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
16. En que medida realizas activación física para mejorar tu imagen 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17. Consideras que tu imagen corporal es saludable 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18. Tacha la imagen que relaciones con tu imagen corporal.

