UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

"PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ADOLESCENTES DE UNIDADES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE IBARRA, 2025."

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: **Licenciatura en Nutrición y Dietética**

Línea de Investigación: Salud y Bienestar Integral

Sublínea: Salud Pública y Nutrición

Autor: Diana Estefany Salinas Vega

Tutor: MSc. Claudia Amparo Velásquez Calderón

Asesor: Dra. Patricia Mercedes Carrasco Paredes

Ibarra – Ecuador 2026

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

En la ciudad de Ibarra, a los 15 días del mes de octubre de 2026

MSc. Claudia Amparo Velásquez Calderón
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de Integración Curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo a su presentación para los fines legales pertinentes.

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
CLAUDIA AMPARO VELASQUEZ CALDERON

(f)…….
MSc. Claudia Amparo Velásquez Calderón
CC:

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificador del trabajo de Integración Curricular titulado: “Percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física de adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra, 2025” elaborado por Diana Estefany Salinas Vega, previo a la obtención del título de LICENCIADA EN NUTRICIÍON Y DIETÉTICA, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:



(f)…….
MSc. Claudia Amparo Velásquez Calderón
CC:



(f)…….
MSc. Patricia Mercedes Carrasco Paredes
CC:

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
APELLIDOS Y NOMBRES:	SALINAS VEGA DIANA ESTEFANY

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"Percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física de adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra, 2025."
AUTOR (ES):	Salinas Vega Diana Estefany
FECHA: DD/MM/AAAA	15 de octubre del 2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	■ **PREGRADO** □ **POSGRADO**
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Nutrición y Dietética
DIRECTOR /ASESOR:	MSc. Claudia Amparo Velásquez Calderón / Dra. Patricia Mercedes Carrasco Paredes

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 15 días del mes de octubre de 2026

EL AUTOR:



……..

Diana Estefany Salinas Vega
1750243113

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a Dios, por darme la fortaleza, resistencia y sabiduría necesaria para guiarme en los momentos de duda, por sostenerme en las dificultades y por darme la paz necesaria para continuar. Su presencia constante me enseñó a no rendirme, a confiar en sus tiempos y a entender que con fe todo es posible.

A mis padres Manuel Salinas y Ruth Vega, quienes han sido mi mayor motivación, apoyo incondicional en esta etapa universitaria. Con amor, entrega y sacrificio siempre me brindaron las herramientas necesarias para avanzar con firmeza y alcanzar esta meta académica. Este logro es también reflejo de su esfuerzo, ejemplo y confianza en mí.

A mi enamorado Emilio Castellanos, mi amor y gratitud a quien fue mi mayor fuente de fortaleza. Él me impulsó a superarme académicamente, a no rendirme ante las dificultades y a confiar en mis capacidades. Su apoyo constante a lo largo de toda mi formación fue fundamental para que siempre diera lo mejor de mí, sin subestimarme.

A mis amigos de la universidad Rejoice, Cristopher, Carlita y Belén, gracias por compartir conmigo este camino lleno de aprendizajes, desvelos y alegrías. Su compañía, apoyo incondicional y las risas que aliviaron los momentos difíciles, fueron esencial en esta etapa. Cada uno de ustedes dejó una huella valiosa en mi vida.

Y a mis amigos de toda la vida, Alisson, Elizabeth, María José, y Carlos, gracias por estar presentes a pesar del tiempo y la distancia, su cariño constante, sus palabras de ánimo y su lealtad me dieron la fuerza para seguir adelante y recordar quien soy y de dónde vengo, gracias por caminar a mi lado.

A todos ustedes, les dedico este trabajo con todo mi cariño. Sin su amor y apoyo, este logro no habría sido posible.

Diana Estefany Salinas Vega

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a directora de tesis, Claudia Velásquez, por su acompañamiento, por cada una de sus observaciones puntuales y explicaciones oportunas, por compartir sus conocimientos con empatía y generosidad y sobre todo por el compromiso demostrado a lo largo de todo el proceso investigativo. Su disposición para orientar cada etapa de este trabajo ha sido fundamental para alcanzar los resultados propuestos.

A los docentes de la carrera de Nutrición y Dietética, gracias por su labor de formación y pedagogía, por su exigencia y por impulsar en mí un pensamiento crítico y ético, cualidades que han sido determinantes para mi crecimiento académico.

Finalmente, agradezco a la Universidad Técnica del Norte, por ser el espacio donde he podido formarme con calidad académica, responsabilidad social y compromiso profesional. Ha sido el pilar fundamental para cumplir este importante objetivo personal y académico.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento.

Diana Estefany Salinas Vega

RESUMEN

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES DE UNIDADES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE IBARRA, 2025

Autora: Diana Salinas

La imagen corporal y el nivel de actividad física son factores relevantes para el bienestar físico y psicológico en la adolescencia, debido a que es una etapa de cambios físicos y emocionales, y, también donde se consolida hábitos y percepciones que impactan la salud a largo plazo. El presente estudio tuvo como objetivo establecer la asociación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física de los adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra, 2025.Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo transversal a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia abarcando una población de 280 estudiantes, se empleó una encuesta virtual comprendida por el cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ-34) para evaluar la percepción de la imagen corporal, y el Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ- A) para determinar el nivel de activad física. Como resultados se encontró que el 61,4% de los encuestados fueron mujeres, el grupo étnico predominante fue el mestizo (92,1%). En cuanto a la percepción de la imagen corporal el 50,7% mostró niveles de preocupación por su imagen corporal, siendo más frecuente en mujeres de unidades educativas privadas. Con respecto al nivel de actividad física el 42,1% de adolescentes alcanzó un nivel alto, predominando en hombres de unidades educativas públicas. Se concluye que los adolescentes con mayor nivel de actividad física presentan menor preocupación por su imagen corporal; sin embargo, en el sexo femenino la actividad física moderada y alta, revelaron puntuaciones en el que existe preocupación por su imagen corporal.

Palabras clave: adolescentes, imagen corporal, nivel de actividad física, Ibarra.

ABSTRACT

BODY IMAGE PERCEPTION AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF ADOLESCENTS FROM IN EDUCATIONAL UNITS OF THE CITY OF IBARRA, 2025.

Author: Diana Salinas

Body image and physical activity levels are relevant factors for physical and psychological well-being in adolescence, because it is a stage of physical and emotional changes, and also where habits and perceptions that impact long-term health are consolidated. The present study aimed to establish the association between the perception of body image and the level of physical activity of adolescents from educational units in the city of Ibarra, 2025. A cross-sectional quantitative study was developed through non-probability convenience sampling covering a population of 280 students, a virtual survey was used including the Body Shape Questionnaire (BSQ-34) to assess the perception of body image, and the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) to determine the level of physical activity. As results, it was found that 61.4% of the respondents were women, the predominant ethnic group was mestizo (92.1%). Regarding body image perception, 50.7% showed concern about their body image, with this being more common among females from private schools. Regarding physical activity levels, 42.1% of adolescents achieved a high level, with a predominance among males from public schools. It is concluded that adolescents with higher levels of physical activity report less concern about their body image; however, among females, moderate and high levels of physical activity revealed scores indicating concern about their body image.

Keywords: adolescents, body image, physical activity level, Ibarra.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA 2
AGRADECIMIENTO 3
RESUMEN 4
ABSTRACT 5
CAPÍTULO I 10
1.1. El problema de investigación 10
1.2. Pregunta de investigación 11
1.3. Justificación 11
1.4. Impactos de la investigación 12
1.5. Objetivos 13
1.5.1. Objetivo general 13
1.5.2. Objetivos específicos 13
CAPÍTULO II 14
2.1. Percepción Corporal 14
2.1.1. Definición 14
2.1.2. Dimensiones de la percepción corporal 14
2.1.2.1. Perceptiva 14
2.1.2.2. Subjetiva (Cognitiva -Afectiva) 14
2.1.2.3. Conductual 15
2.1.3. Factores influyentes de la percepción corporal 15
2.1.3.1. Factor social y cultural 15
2.1.3.1. Desarrollo físico 15
2.1.4. Instrumento 16
2.2. Actividad Física 16
2.2.1. Definición 16
2.2.2. Tipos de actividad física 17
2.2.2.1. Recreativa 17
2.2.2.2. Deportiva 17
2.2.2.3. Cotidiana 17
2.2.3. Niveles de intensidad 17
2.2.3.1. Leve 17
2.2.3.2. Moderada 18

2.2.3.2. Rigurosa 18
2.2.4. Recomendaciones internacionales 18
2.2.5. Factores influyentes de la actividad física 19
2.2.5.1. Género, edad y raza 19
2.2.5.2. Factor psicológico 19
2.2.5.3. Factor ambiental 19
2.2.6. Instrumento 19
2.3. Marco Legal 20
2.3.1. Normativas para la investigación en seres humanos y el manejo de la información 20
CAPÍTULO III 21
3.1. Materiales y métodos 21
3.2. Tipo de investigación 21
3.3. Técnicas e instrumentos de investigación 21
3.4. Matriz de operacionalización de variables 22
3.5. Población 26
3.5.1. Criterios de inclusión 26
3.5.2. Criterios de exclusión 26
3.5.3. Criterios de salida 26
3.6. Procesamiento y análisis de datos 26
3.7. Consideraciones éticas 26
3.4.2. El consentimiento informado 27
3.4.3. Declaración de principios generales de ética 27
3.4.4. Comités de bioéticas y Comités de investigación en seres humanos 27
CAPITULO IV 28
4. Resultados y Discusión 28
CAPÍTULO V 35
5.1. Conclusiones 35
5.2. Recomendaciones 36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 36
Anexos 40

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025. 28
Tabla 2. Clasificación de la percepción de la imagen corporal en los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025. 31
Tabla 3. Clasificación del nivel de actividad física de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025. 31
Tabla 4. Asociación entre la percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025. 32
Tabla 5. Percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física según el sexo de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025. . 33

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Nivel educativo actual de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025. 29
Gráfico 2. Distribución porcentual de los estudiantes según el tipo de unidad educativa de Ibarra 2025. 30
Gráfico 3. Comparación del nivel de actividad física de los adolescentes encuestados según unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025. 34

CAPÍTULO I

1.1. El problema de investigación

La percepción corporal es una conceptualización mental del cuerpo, se compone por varios elementos como: cognitivo, afectivo y conductual, acorde a esto cada individuo forma diferentes pensamientos y emociones en el transcurso de su vida sobre su imagen y apariencia de su cuerpo (1). La imagen corporal es fundamental para la identidad de los adolescentes a medida que se involucran en las relaciones sociales y en las influencias culturales (2). En este sentido, la actividad física es un elemento determinante en la construcción de la percepción corporal, debido a que contribuye al bienestar físico como emocional.

La Organización Mundial de la Salud (3) define la actividad física como todo movimiento corporal que requiere un gasto de energía. A escala internacional se registra niveles de inactividad física en relación con la edad y sexo, en adolescentes de 11 a 17 años el 81%. Los cuales no alcanzan a las recomendaciones de actividad física.

"La práctica insuficiente de actividad física durante la adolescencia, puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental. Existen factores como el uso de dispositivos electrónicos, estrés académico, falta de recursos y hábitos familiares contribuyen a este problema" (4).

Un primer trabajo corresponde a Gualdi-Russo *et al.* (5) refieren que, esta investigación brinda una actualización de la literatura sobre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes durante los últimos diez años. Se observa un interés ligeramente mayor en el sexo femenino, con 5 de 28 estudios enfocados exclusivamente en este grupo, mientras que solo 1 de 28 se centró en el sexo masculino. Los hallazgos revisados indican que participar en actividades físicas puede desempeñar un papel protector frente a problemas relacionados con la percepción corporal y contribuir a una mayor satisfacción con la propia imagen.

Un segundo trabajo realizado por Palenzuela *et al*. (6) indican que, los adolescentes con una alta valoración positiva de sí mismos tienden a mostrar mayor estabilidad emocional, facilidad para relacionarse con los demás y responsabilidad. Al compara los resultados entre distintos países, no se hallaron diferencias significativas, pero sí entre hombres y mujeres. Además, la actividad física y la dieta saludable se relacionan con una valoración más positiva de sí mismos y de la percepción de la imagen corporal.

Las limitaciones en el tema de investigación en relación a la literatura previamente revisada son reducidas en cuestión de grupo etario, ubicación y de combinación de variables. Debido a esto la información cercana que se obtuvo son de países de Latinoamérica, los cuales en las conclusiones de artículos hacen énfasis que este tipo de estudio debería ser realizado con más frecuencia y con más amplitud de población y no solamente en la zona urbana, sino en zonas rurales que necesitan de mayor educación y conocimiento. La ausencia de información restringe la capacidad de los profesionales de la salud para proceder a instituciones educativas locales a realizar talleres o charlas para la prevención.

1.2.Pregunta de investigación

¿Existe asociación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad de los adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra?

1.3. Justificación

La percepción corporal y la actividad física en adolescentes se sustenta en su impacto directo sobre el desarrollo integral durante una etapa de desarrollo del ser humano. En esta fase, los adolescentes están construyendo su identidad, autoestima y relaciones sociales, factores que pueden ser influenciados positiva o negativamente por cómo perciben su cuerpo y cómo integran la actividad física en su rutina. El fomentar una percepción corporal positiva y hábitos saludables de ejercicio no solo mejora la salud física y mental, sino que también fortalece la confianza en sí mismos y su capacidad para afrontar presiones sociales.

Los resultados de esta investigación favorecerán a profesionales de la salud como nutricionistas, psicólogos y médicos para el desarrollo de políticas públicas en relación con educación y consejería nutricional y alimentaria, salud mental con respecto a la percepción corporal y disminución de contraer desórdenes alimentarios. Así mismo, puede ser utilizada por docentes de cultura física para fomentar la participación en clubes deportivos estudiantiles, de la mano de los profesionales previamente mencionados. Los responsables de la política pública en salud podrán aprovechar los resultados para realizar programas, talleres, charlas, campañas educativas que promuevan la actividad física, acompañado de una alimentación balanceada y una estable salud mental con respecto a su percepción corporal.

En la actualidad, la literatura científica ha demostrado una relación entre la percepción corporal y el nivel de actividad física en adolescentes con diferentes rangos de edad, o grupos específicos de instituciones educativas, en los cuales se menciona realizar estudios más amplios para

conocer resultados a mayor escala. Se encuentran estudios en Latinoamérica, pero estudios en Ecuador muy pocos que aborden este tema de investigación. Por lo tanto, este estudio analizará los niveles de actividad física en estudiantes de secundaria y bachillerato de la ciudad de Ibarra y su impacto con su percepción corporal, proporcionando así una perspectiva novedosa y un conocimiento más amplio de cómo los estereotipos corporales influyen en el tipo de ejercicio físico que realizan y el tiempo determinado para este.

El estudio es viable, por el apoyo de instituciones educativas y el acceso a estudiantes de secundaria y bachillerato de la ciudad de Ibarra que colaborarán en la recopilación de datos mediante encuestas. La originalidad del estudio reside en el enfoque de promover y reactivar la actividad física en adolescentes y su relación con la percepción corporal, facilitado así una base para futuras investigaciones y mejoras en políticas púbicas en el contexto ecuatoriano.

La investigación seguirá estrictos principios éticos en cuanto al consentimiento informado, la confidencialidad y el uso de datos, respaldando que los participantes estén plenamente informados y respetando su derecho a la privacidad. El estudio no solo busca generar conocimiento científico, más bien proporcionar conocimiento que sea aplicable en instituciones para prevenir trastornos, enfermedades, o inestabilidad en la salud mental, promover la educación alimentaria y nutricional, y sobre todo mejorar el estilo de vida en adolescentes.

1.4. Impactos de la investigación

Impacto social y cultural

El impacto sociocultural sobre la percepción corporal y la actividad física en adolescentes interviene en los estándares estéticos promovidos por la sociedad influyen significativamente en su autoestima y comportamiento. Los medios de comunicación, las redes sociales y la publicidad promocionan ideales de belleza que suelen asociar la delgadez con éxito, salud y aceptación, lo que puede generar insatisfacción corporal, especialmente en mujeres adolescentes. Por otro lado, en los varones, se promueve la musculatura como símbolo de fuerza y masculinidad. Estos estereotipos ejercen una presión que puede llevar a los adolescentes a adoptar hábitos de actividad física extremos o poco saludables con el objetivo de cumplir con estos cánones. Al mismo tiempo, la actividad física puede actuar como un medio positivo para fortalecer la autoestima, fomentar la interacción social y mejorar la

percepción de la propia imagen, siempre que se enfoque desde una perspectiva de bienestar integral y no solo estética.

Impacto en la salud y bienestar:

El impacto de la percepción corporal y la actividad física en la salud y el bienestar de los adolescentes es relevante. Una percepción corporal negativa puede derivar en problemas como trastornos alimenticios, ansiedad, depresión y baja autoestima, afectando tanto la salud mental como física. Por otro lado, la práctica regular de actividad física contribuye al bienestar integral al mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la resistencia, además de promover un estado de ánimo positivo. Sin embargo, si la actividad física se realiza bajo presión social o como respuesta a estándares de belleza poco realistas, puede ocasionar sobre entrenamiento, lesiones o estrés. Por ello, es esencial promover un enfoque equilibrado que priorice la salud y el bienestar sobre la apariencia física, ayudando a los adolescentes a desarrollar una relación sana con su cuerpo y con la actividad física.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

- Establecer la asociación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física de los adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar la percepción de la imagen corporal de los adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra.
- Determinar el nivel de actividad física de los adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra.

CAPÍTULO II

2.1. Percepción Corporal

A nivel mundial la imagen corporal siempre ha estado en constante cambio por los diferentes estándares de belleza, dependiendo de la influencia de grandes marcas mundiales que manejan el mercado de la estética en hombres y mujeres de varios grupos de edad. Delimitando a escala internacional la percepción "correcta o aprobada" del cuerpo humano, lo que ha provocado una distorsión corporal específicamente en adolescentes que atraviesan su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Y es el grupo más vulnerable y afectado por los lineamientos estéticos impuestos de la sociedad.

2.1.1. Definición

La percepción corporal se relaciona con una imagen mental o fotografía interna del cuerpo, sin embargo, es un concepto sobre el aspecto general del propio cuerpo en cada individuo, en el cual se evalúa el todo del cuerpo y también cada una de sus partes definiendo el tamaño, peso, tipo y forma, añadiendo los sentimientos y emociones que desarrolla el individuo cuando recibe comentarios positivos y negativos hacia él, le permite definir su concepto de cómo se ve y cómo lo ven los demás. Por lo tanto, cada persona construye una representación del cuerpo en la mente tanto físico y emocional (7).

2.1.2. Dimensiones de la percepción corporal

2.1.2.1. Perceptiva

Es la capacidad en la que se percibe el tamaño y morfología corporal en comparación a medidas objetivas en centímetros o kilogramos. La dimensión perceptiva agrega habilidades físicas, límite del cuerpo y la conciencia interna del cuerpo. La mayoría de adolescentes perciben su cuerpo desproporcionado y sin atractivo para el sexo opuesto, aunque tengan medidas normales, esto tiene más relevancia en el ámbito psicológico que en la forma física del cuerpo (7)**.**

2.1.2.2. Subjetiva (Cognitiva -Afectiva)

La dimensión subjetiva comprende actitudes, sentimientos, conocimiento y valoraciones que crea el cuerpo y la experiencia corporal. El individuo confiere un valor de representación hacia el propio cuerpo por medio de procesos de evaluación y comparación de estándares, y expectativas que van a interrelacionarse con el temperamento, filosofía, por ende, la persona compara su percepción corporal con sus conocimientos, en cuanto a la idealización corporal y lo divide en belleza y fealdad(7).

2.1.2.3. Conductual

Se refiere a todas las expresiones conductuales y la subjetividad del propio cuerpo. La persona adopta conductas que se asimilan a estrategias para crear o establecer una definición propia de la percepción o imagen corporal. Esta dimensión conductual para el individuo demuestra su conducta en relación a su vida cotidiana como: la vestimenta que tiene puesta, las relaciones sociales, de amigos, familia o pareja, la alimentación, el ejercicio, entre otros(7).

2.1.3. Factores influyentes de la percepción corporal

2.1.3.1. Factor social y cultural

La sociedad ha impuesto estándares de belleza, los cuales influyen en la autoestima, atractivo, percepción de competencia personal y promueven ideales en los cuales la belleza o ser bella es bueno, a comparación de tu peso, de la forma o tamaño de tu cuerpo, el tipo de rostro, y todo esto se delimita a lo que es aprobado por la sociedad y de esta manera existe una segregación de individuos (8).

En la sociedad actual, los medios de comunicación, la publicidad y el fenómeno de la imitación difunden ideales de perfección corporal. Esto genera una presión en los adolescentes porque impulsa la adopción de actitudes validadas por figuras de autoridad o admiración, especialmente influyentes en los adolescentes mujeres, siendo aquellas las más afectadas por estos estándares (9).

A nivel mundial predomina un modelo estético que engrandece un cuerpo esbelto, y estos se reflejan en marcas de ropa, zapatos, comida, maquillaje, entre otros, ejerciendo una presión considerable sobre las adolescentes. Este grupo, al estar en una etapa clave de desarrollo de su imagen corporal, construcción de autoestima y búsqueda de aceptación social, resulta especialmente vulnerable a estos estándares. Debido a esto es la población a la cual corresponde educar e informar correctamente sobre la percepción corporal(9).

2.1.3.1. Desarrollo físico

El desarrollo físico se determina por los cambios propios de la pubertad, cuando existe el desarrollo temprano o tardío, el índice de masa corporal, el peso y las características físicas pueden actuar como factores que aumentan la vulnerabilidad en esta etapa de vida. Por lo tanto, van a crear desventajas como la baja autoestima, la inseguridad, dificultad para alcanzar la autonomía y los sentimientos de ineficacia pueden llevar a una persona a enfocarse en alcanzar un ideal de perfección física como forma de compensar estas emociones(8).

2.1.4. Instrumento

Para desarrollar el proyecto de investigación es necesario implementar una herramienta validada que sea medible y aplicable en nuestra población objetivo, una de las encuestas más usadas en relación a la percepción de la imagen corporal es el Body Shape Questionnarie, el cual, en cada una de sus preguntas, sus ítems tienen puntos los cuales representan una escala dependiendo del nivel de percepción de la población estudiada.

El instrumento Body Shape Questionnarie, tiene como propósito evaluar la presencia de preocupación e insatisfacción con la imagen corporal, el cual que creado y validado en una población inglesa con trastorno del comportamiento alimentario pero que ha sido adaptado a más idiomas, para la aplicación de estos instrumentos a nivel mundial y sustentar estudios científicos (10).

Debido a su fácil aplicación se ha empleado en el ámbito educativo, este instrumento ha resultado fundamental para identificar posibles factores de riesgos asociados a la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, los cuales afectan en la salud física, mental y emocional de la población adolescente.

2.2. Actividad Física

La actividad física en adolescentes a nivel global es fundamental para promover la salud física, mental y social pero los niveles de participación y ejecución son bajos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 80% de los adolescentes a nivel mundial no cumplen con las recomendaciones de 60 minutos diarios de actividad física. Esto se atribuye a factores como el aumento del tiempo frente a pantallas, redes sociales, y la falta de espacios recreativos accesibles y seguros para esta población objetivo. El fomentar la actividad física durante esta etapa ayuda a prevenir enfermedades crónicas, también favorece al bienestar emocional y la habilidad social.

2.2.1. Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía. Esto incluye actividades realizadas en distintos contextos, como el tiempo de ocio, transporte, trabajo o tareas domésticas. La actividad física moderada como la intensa aportan beneficios para la salud. Las prácticas más comunes son: caminar, andar en bicicleta, pedalear, participar en algún deporte especifico y realizar actividades recreativas. Estas actividades son accesibles

para todas las personas y pueden adaptarse a las capacidades individuales, fomentando su diversión y el bienestar (3).

2.2.2. Tipos de actividad física

2.2.2.1. Recreativa

Se refiere a la actividad con movimientos realizados con fines de ocio, entretenimiento o relajación, que suelen ser espontáneos y adaptables. Estas actividades incluyen caminatas al aire libre, juegos recreativos, baile, senderismo o yoga y son esenciales para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar la interacción social. Además, contribuyen al mantenimiento de la salud física y mental al permitir disfrutar del movimiento en un entorno libre de presión competencia (11).

2.2.2.2. Deportiva

Es la actividad física deportiva que implica la práctica estructurada y competitiva de disciplinas deportivas, que requiere habilidades específicas y un entrenamiento constante. Por ejemplo, los deportes más comunes son: futbol, baloncesto, natación o atletismo. Este tipo de actividad no solo contribuye a mejorar la condición física y la capacidad técnica del deporte, sino que favorece y desarrolla calores como el trabajo en equipo, disciplina y resiliencia, convirtiéndose en una herramienta poderosa para el desarrollo personal (11).

2.2.2.3. Cotidiana

Se denomina a los movimientos realizados en la vida diría para cumplir con tareas habituales, como caminar, subir escaleras, cargar objetos, realizar labores domésticas, entre otras. Aunque este tipo de actividades no son tan demandantes, es fundamental para mantener un estilo de vida activo, contribuyendo al gasto energético diario y a la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo (11).

2.2.3. Niveles de intensidad

2.2.3.1. Leve

La actividad física de intensidad leve se denomina a los movimientos que requieren un esfuerzo mínimo y generan un bajo consumo energético. Este nivel de actividad no provoca un aumento significativo de la frecuencia cardiaca o respiratoria. Las actividades leves son: caminar lentamente, estirarse, tareas domésticas ligeras, el impacto metabólico es menor, estas actividades contribuyen al bienestar general, específicamente en personas con limitaciones físicas.

2.2.3.2. Moderada

La actividad física de intensidad moderada exige un esfuerzo mayor, provocando un aumento perceptible de la frecuencia cardiaca y respiratoria, ejemplos de este tipo de actividad son: caminar rápido, trotar, bailar, andar en bicicleta a una velocidad moderada, ejercicios con peso moderado, pilates, crossfit, entre otros. Es ideal para mejorar la salud cardiovascular, fortalecer músculos y mantener un peso saludable, y se recomienda que sea parte de su rutina regular.

2.2.3.2. Rigurosa

La actividad física de intensidad rigurosa demanda un mayor esfuerzo, causando un aumento considerable en la frecuencia cardiaca, respiratoria y sudoración. Algunas actividades son: correr, nadar a alta velocidad, practicar deportes de competencia o entrenamientos de alta intensidad. Este tipo de actividad es altamente efectivo para mejorar la resistencia cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar y desarrollar fuerza muscular, pero es indispensable que la condición física de la persona sea adecuada y el progreso sea supervisado.

2.2.4. Recomendaciones internacionales

Las recomendaciones de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios están diseñadas para beneficiar a toda la población, desde la edad de 5 años hasta los 65 años o más, sin excluir el género, contexto cultural o nivel socioeconómico. Estas recomendaciones son inclusivas promoviendo un enfoque global para mejorar la salud y el bienestar.

En niños y adolescentes, la actividad física contribuye significativamente a la salud y desarrollo, mejorando el estado físico en funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud cardio metabólica como la tensión arterial, lípidos en sangre, glucosa y resistencia a la insulina, la salud ósea, también en el aspecto cognitivo en el rendimiento académico y función ejecutiva, y la salud mental para la reducción de síntomas de depresión o ansiedad. Del mismo modo, ayuda a mantener niveles adecuados de adiposidad (12).

Las recomendaciones internacionales son realizar un promedio de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, principalmente aeróbica a lo largo de la semana, se debe incluir las actividades vigoras porque permiten el fortalecimiento de músculos y huesos al menos 3 días a la semana. Por otro lado, un estilo de vida sedentario está asociado a efectos negativos en la salud, como mayor adiposidad en el cuerpo lo cual empeora la salud cardio metabólica y disminuye la calidad del sueño, por ende, es esencial limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias como el uso de pantallas durante el tiempo libre (12).

2.2.5. Factores influyentes de la actividad física

2.2.5.1. Género, edad y raza

Los estudios demuestran que los niños practican más actividad física que las niñas, con un mayor número de días dedicados a la actividad física. Sin embargo, las niñas dedican más tiempo a actividades de moderada a vigorosa intensidad. En cuanto a la edad, la actividad física disminuye al avanzar los estudios con mayor disminución en niños que en niñas. Respecto a la raza los adolescentes caucásicos tienen mayor nivel de actividad que otros grupos (13).

2.2.5.2. Factor psicológico

La autoeficacia y la autoestima tienen un papel fundamental en relación a la motivación y compromiso en adolescentes con la actividad física. Aquellos jóvenes que confían en sus propias habilidades y se sienten con la seguridad de afrontar desafíos deportivos, van a involucrarse en clubes deportivos. Además, la actividad física dentro de la institución educativa, refuerza la confianza y satisfacción, aumentando la probabilidad de que sigan un estilo de vida activo, contribuyendo de tal forma a su bienestar emocional y social (14).

2.2.5.3. Factor ambiental

La participación de los adolescentes en actividades físicas en áreas públicas, es decir al aire libre depende de factores como la facilidad de acceso, cercanía del hogar, institución educativa, debido a que la ubicación demográfica influye en la frecuencia con la que los adolescentes los utilizan. También la presencia de amigos o familiares, fomenta un ambiente de compañía y seguridad, motivando su participación. Otros elementos son las condiciones de limpieza y mantenimiento de los espacios masi como las condiciones de del ambiente social, debido a que son seguros promueven mayor interés y estabilidad en la actividad física (15).

2.2.6. Instrumento

Para desarrollar el proyecto de investigación es necesario implementar una herramienta validada que sea medible y aplicable en nuestra población objetivo, una de las encuestas más usadas en relación al nivel de actividad física es el cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ- A), el cual evalúa diferentes niveles de actividad física en donde se unifican beneficios y/o riesgos para la salud. El uso de este cuestionario es ventajoso para investigaciones longitudinales, el bajo coste, la evaluación fiable y válida de la actividad física desde la infancia hasta la adolescencia, permite que la facilidad de aplicación sea viable para investigaciones a gran escala (16).

2.3. Marco Legal

2.3.1. Normativas para la investigación en seres humanos y el manejo de la información

La Constitución de la República en el artículo 32: establece que la salud es un derecho garantizado por el Estado, el cual está relacionado con otros derechos esenciales como el acceso al agua, la alimentación, la educación, la actividad física, el trabajo, la seguridad social y un ambiente saludable, entre otros, que contribuyen al bienestar integral de las personas. Para asegurar este derecho, el Estado debe implementar políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales, además de garantizar el acceso continuo, oportuno e inclusivo a programas y servicios de promoción y atención integral en salud, incluyendo salud sexual y reproductiva. La prestación de estos servicios debe regirse por principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con un enfoque de género y generacional (17).

La Ley Orgánica de Salud, en su artículo 4, establece que el Ministerio de Salud Pública es la autoridad sanitaria nacional y tiene la responsabilidad de liderar, aplicar, controlar y supervisar el cumplimiento de esta ley. Además, las normas emitidas para su correcta aplicación son de carácter obligatorio. En el artículo 6 señala que, entre las responsabilidades del Ministerio de Salud Pública, se encuentra la participación, en conjunto con el organismo competente, en la investigación y desarrollo de ciencia y tecnología en salud, garantizando el respeto a los derechos humanos y cumpliendo con principios bioéticos. Asimismo, está encargado de hacer cumplir la legislación, reglamentos y demás normativas relacionadas con la salud, incluyendo los acuerdos internacionales suscritos por Ecuador (18).

CAPÍTULO III

3.1. Materiales y métodos

3.2. Tipo de investigación

El estudio tiene un enfoque cuantitativo transversal, y de diseño relacional. Se busca analizar la relación entre la percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física de adolescentes de unidades educativas en la ciudad de Ibarra, mediante la recolección y análisis de datos en un determinado tiempo.

3.3. Técnicas e instrumentos de investigación

El primer instrumento de investigación para evaluar la variable de percepción de la imagen corporal es el Body Shape Questionnaire (BSQ) "ver anexo A", de Taylor, el cuestionario consta de 34 preguntas relacionado a la autoimagen que se medirán a través de una escala de Likert de 6 puntos: N*unca, Raramente, A veces, A menudo, Muy a menudo y Siempre* para obtener los resultados pertinentes, la interpretación de resultados tiene la siguiente puntuación: ≤ 80 puntos: *No hay preocupación de la forma,* 81 - 110 puntos: *Leve preocupación de la forma,* 111 - 140 puntos: *Preocupación moderada de la forma,* ≥ 141 puntos: *Marcada preocupación de la forma* (19).

El segundo instrumento de investigación para examinar la variable de nivel de actividad física es el PAQ- A, es un cuestionario para evaluar los niveles generales de actividad física de estudiantes de secundaria "ver anexo A", el cuál consta de 9 preguntas que se medirán a través de una escala de Likert de 5 puntos, donde 1 es muy baja actividad y 5 actividad muy intensa, dando como resultado la siguiente interpretación: 1.00 - 1.99: *Nivel bajo de actividad física*, 2.00 - 2.99: *Nivel moderado de actividad física*, 3.00 - 5.00: *Nivel alto de actividad física*. Las encuestas se llevarán a cabo de manera virtual mediante un enlace, con la ayuda de la población establecida podrán completarla (16).

3.4. Matriz de operacionalización de variables

Objetivo	Variable	Tipo de variable	Instrumento	Categoría/Escala/Dimensión	Prueba Estadística	Definición operacional
Identificar las características sociodemográficas	Sexo	Cualitativa nominal dicotómica	Encuesta	- Masculino - Femenino	Frecuencia absoluta relativa	Sexo biológico del adolescente
	Edad	Cuantitativa discreta	Encuesta	- Numéricos años	Estadísticos descriptivos	Años cumplidos del adolescente
	Etnia	Cualitativa nominal politómica	Encuesta	- Mestizo - Afroecuatoriano - Indígena - Blanco	Frecuencia absoluta relativa	Grupo étnico al que pertenece el adolescente
	Nivel de Educación	Cualitativa ordinal politómica	Encuesta	- Octavo - Noveno - Décimo - Primero de Bachillerato - Segundo de Bachillerato - Tercero de Bachillerato	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de educación que cursa el adolescente
	Unidad Educativa	Cualitativa ordinal politómica	Encuesta	- Unidad Educativa Privada - Unidad Educativa Pública	Frecuencia absoluta relativa	Unidad Educativa que pertenece el adolescente

Objetivo	Variable	Tipo de variable	Instrumento	Categoría/Escala/Dimensión	Prueba Estadística	Definición operacional
Identificar la percepción de la imagen corporal de los adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra.	Percepción de la imagen corporal	Cuantitativa discreta	Body Shape Questionnaire (BSQ)	Numérico puntaje (BSQ) - ≤ 80 - 81–110 - 111–140 - ≥ 141	Estadísticos descriptivos	**≤ 80:** No hay preocupación de la forma **81-110**: Leve preocupación de la forma **111–140:** Preocupación Moderada de la forma **≥ 141**: Marcada preocupación de la forma
	Percepción de la imagen corporal	Cualitativa ordinal politómica	Body Shape Questionnaire (BSQ)	- No hay preocupación de la forma - Leve preocupación de la forma - Preocupación Moderada de la forma - Marcada preocupación de la forma	Frecuencia absoluta relativa	Niveles de percepción de la imagen corporal
	No hay preocupación de la forma	Cualitativa ordinal dicotómica	Body Shape Questionnaire (BSQ)	- Sí - No	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de percepción de la imagen corporal al que pertenece el adolescente
	Leve preocupación de la forma	Cualitativa ordinal dicotómica	Body Shape Questionnaire (BSQ)	- Sí - No	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de percepción de la imagen corporal al que pertenece el adolescente
	Preocupación Moderada de la forma	Cualitativa ordinal dicotómica	Body Shape Questionnaire (BSQ)	- Sí - No	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de percepción de la imagen corporal al que pertenece el adolescente

	Marcada preocupación de la forma	Cualitativa ordinal dicotómica	Body Shape Questionnaire (BSQ)	- Sí - No	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de percepción de la imagen corporal al que pertenece el adolescente
Objetivo	**Variable**	**Tipo de variable**	**Instrumento**	**Categoría/Escala/Dimensión**	**Prueba Estadística**	**Definición operacional**
Determinar el nivel de actividad física de los adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra.	Nivel de actividad física	Cuantitativa continua	Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)	Numérico puntaje (PAQ-A) - 1.00–1.99 - 2.00–2.99 - 3.00–5.00	Estadísticos descriptivos	**1.00–1.99:** Nivel Bajo de actividad física **2.00–2.99:** Nivel Moderado de actividad física **3.00-5.00:** Nivel Alto de actividad física
	Nivel de actividad física	Cualitativa ordinal politómica	Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)	- Nivel Bajo de actividad física - Nivel Moderado de actividad física - Nivel Alto de actividad física	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de actividad física al que pertenece el adolescente
	Nivel Bajo de actividad física	Cualitativa ordinal dicotómica	Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)	- Sí - No	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de actividad física al que pertenece el adolescente
	Nivel Moderado de actividad física	Cualitativa ordinal dicotómica	Cuestionario de actividad física para	- Sí - No	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de actividad física al que pertenece el adolescente

			adolescentes (PAQ-A)			
	Nivel Alto de actividad física	Cualitativa ordinal dicotómica	Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)	- Sí - No	Frecuencia absoluta relativa	Nivel de actividad física al que pertenece el adolescente

3.5. Población

La población objetivo está compuesta por adolescentes, matriculados en el año lectivo actual de unidades educativas en la ciudad de Ibarra. El muestreo se realizó a conveniencia en el cual se incluyó a 280 estudiantes de edades comprendidas entre los 12 y 17 años, de unidades educativas privadas y públicas.

3.5.1. Criterios de inclusión

Podrán participar en el estudio los adolescentes que acepten el consentimiento informado, el cual deberá estar autorizado por su representante legal.

3.5.2. Criterios de exclusión

Adolescentes embarazadas y en periodo de lactancia.

3.5.3. Criterios de salida

Participantes que abandonaron las encuestas de evaluación del estudio.

3.6. Procesamiento y análisis de datos

Los datos recopilados en esta investigación fueron procesados y analizados con el fin de cumplir el objetivo del estudio. Esta información fue organizada y almacenada a partir de una base de datos Microsoft Excel, posteriormente se llevará a cabo una depuración y tratamiento, para identificar y corregir inconsistencias importando esta información a un software estadístico SPSS. El análisis de los resultados se llevará a cabo a través del uso de estadística descriptiva e inferencial, según las variables en estudio.

El análisis de la asociación entre variables del estudio será mediante pruebas paramétricas y no paramétricas, dependiendo de las variables y el cumplimento de los supuestos requeridos para su aplicación.

3.7. Consideraciones éticas

Toda investigación debe regirse por principios éticos que garanticen el respeto por la dignidad humana, la protección de la salud y la salvaguarda de los derechos individuales de los participantes.

Es responsabilidad del profesional de la salud velar por la vida, el bienestar, la dignidad y la integridad de quienes forman parte de la investigación, asegurando su derecho a la autodeterminación, la privacidad y la confidencialidad de su información.

Se deben implementar todas las medidas necesarias para garantizar la protección de la privacidad de los participantes y la confidencialidad de los datos personales recolectados durante el estudio.

3.4.2. El consentimiento informado

La Ley Orgánica de Protección de Datos Personales, en su artículo 4, establece la definición de consentimiento informado, el cual se refiere a la expresión de voluntad libre, específica, informada e inequívoca mediante la cual una persona autoriza el tratamiento de sus datos personales. Un dato personal es cualquier información que permita identificar, directa o indirectamente, a una persona natural. Los datos de salud incluyen información sobre el estado físico o mental de una persona, así como la prestación de servicios médicos. Por otro lado, los datos sensibles abarcan aspectos como la etnia, identidad de género, religión, ideología, filiación política, antecedentes judiciales, situación migratoria, orientación sexual, salud, datos biométricos y genéticos, entre otros, cuya gestión inadecuada podría generar discriminación o vulnerar derechos fundamentales (20).

3.4.3. Declaración de principios generales de ética

La declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, establece principios fundamentales para la investigación médica en seres humanos. Entre ellos destaca que toda investigación debe regirse por normas éticas que garanticen el respeto y la protección de la salud y los derechos individuales de los participantes. La investigación médica busca generar nuevos conocimientos, el fin no debe prevalecer sobre los derechos e intereses de los participantes del estudio. Además, cualquier protocolo de investigación debe ser sometido a revisión y aprobación por un comité de ética antes de su ejecución (21).

3.4.4. Comités de bioéticas y Comités de investigación en seres humanos

El Ministerio de Salud Pública estableció el "Reglamento para la Aprobación y Seguimiento de los Comités de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) y de los Comités de Ética Asistenciales para la Salud (CEAS)".

En su artículo 4, se define a los CEISH como organismos vinculados a instituciones públicas o privadas, encargados de evaluar y aprobar, desde un enfoque ético, las investigaciones que involucren a seres humanos. Asimismo, el artículo 5 establece que su principal objetivo es garantizar la dignidad, los derechos, el bienestar y la seguridad de los participantes en estudios científicos dentro de un protocolo de investigación (22).

CAPITULO IV

4. Resultados y Discusión

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025.

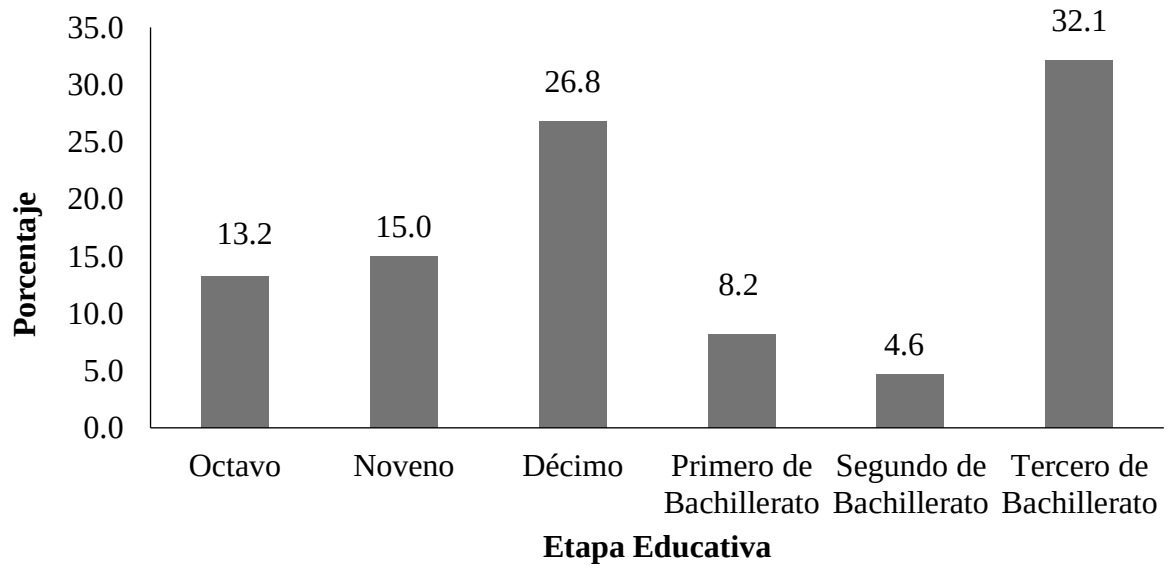
Variables	n	%
Sexo		
Masculino	108	38,6
Femenino	172	61,4
Etnia		
Mestizo	258	92,1
Afroecuatoriano	4	1,4
Indígena	4	1,4
Blanco	14	5,0
Edad años ($\bar{x}$± DE)	15,02	1,67

$\bar{x}$± DE= media más o menos desviación estándar
Datos tomados de la encuesta percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física

En la tabla 1, se evidencia las características sociodemográficas de los adolescentes encuestados. Se observa una mayor proporción de encuestados del sexo femenino (61,4%), con respecto a la etnia, se encontró un predominio de adolescentes que se autodefinieron como mestizos (92.1%), y una menor proporción (1,4%) de adolescentes que se identificaron como afroecuatorianos e indígenas. La edad media de los encuestados fue de 15,02 años, con una desviación estándar de ± 1,67 años, indicando una ligera variabilidad de las edades.

En un estudio trasversal con estudiantes de la región metropolitana de Río de Janeiro, donde su objetivo era evaluar los factores asociados con la insatisfacción corporal, en relación con las características sociodemográficas de los adolescentes analizados, los resultados reflejaron un mayor porcentaje del sexo femenino con un 53,4% en comparación con el sexo masculino que reflejó un 46,6%. Demostrando que en investigaciones previas sobre percepción de la imagen corporal destaca una mayor participación femenina. En cuanto al rango de edad de esta investigación, reveló que la mayoría de participantes tenían 15 años. En lo que respecta a la identificación étnica, el 53,8% se denominó no blanco, mientras que el 46,2% se identificaron como blancos (23).

Gráfico 1. Nivel educativo actual de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025.



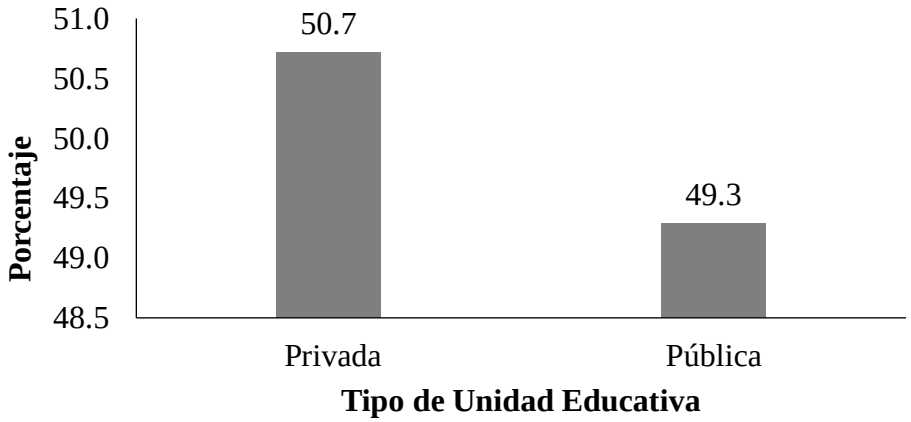
Datos tomados de la encuesta percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física

En el gráfico 1, se muestra la distribución de los adolescentes encuestados según su nivel de educación. Se identifica que la mayor proporción de participantes pertenece al tercero de bachillerato (32,1%), seguido por el décimo año de educación general básica. Lo cual define que la etapa educativa por la que cursan, alcanza diferentes actitudes y pensamientos sobre su imagen corporal y nivel de actividad física, y como la transforman en una fortaleza o debilidad.

En el estudio actividad física, imagen corporal y su relación con el rendimiento académico en adolescentes. Los hallazgos de esta investigación indica que los adolescentes más avanzados de secundaria, son físicamente activos tienden a mostrar una mejor imagen corporal y un rendimiento académico superior, aunque el estudio no encuentra una asociación directa con el nivel educativo, demuestra que la escolaridad más alta se correlaciona con la oportunidad para realizar ejercicio, lo cual influye positivamente en la percepción corporal (24).

En otro estudio sobre los niveles de actividad física y condición física en adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. Los resultados arrojaron que los estudiantes de primero de bachillerato correspondían al 59,5%, indicando la diferencia de los países, en relación a su población, su nivel de educación y participación a investigaciones (25).

Gráfico 2. Distribución porcentual de los estudiantes según el tipo de unidad educativa de Ibarra 2025.



Datos tomados de la encuesta percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física

En el gráfico 2, se observa la distribución porcentual de los adolescentes encuestados según el tipo de unidad educativa a la que asisten. El 50,7% de la población pertenece a unidades educativas privadas. Estos datos indican una distribución proporcionada entre estudiantes de instituciones públicas y privadas, en las cuales se determina la condición escolar, clase social, economía, demostrando como hay factores que interfieren en la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física, debido al acceso, influencias del entorno social y estilo de vida.

En un estudio trasversal con estudiantes de la región metropolitana de Río de Janeiro, donde su objetivo era evaluar los factores asociados con la insatisfacción corporal, con respecto al tipo de unidad educativa, se obtuvo una distribución casi equitativa entre los colegios públicos que representó el 50,2%, y de colegios privados el 49,8% (23). Lo cual define similitud, aun cuando se planteó estas investigaciones en países diferentes, y, por lo tanto, con costumbres, tradiciones, entorno económico y estilos de vida opuestos.

Tabla 2. Clasificación de la percepción de la imagen corporal en los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025.

Variables	n	%
No hay preocupación	138	49,3
Leve preocupación	80	28,6
Preocupación moderada	35	12,5
Marcada preocupación	27	9,6

Datos tomados de la encuesta Body Shape Questionnaire (BSQ-34)

En la tabla 2, se observa que el 50,7% de los adolescentes manifiestan un nivel de preocupación por su imagen corporal, teniendo una percepción negativa, o distorsionada con su imagen corporal. Esto indica que, la mitad de la muestra manifiesta inconformidad o incomodidad con su cuerpo, involucrando su autoestima, bienestar emocional, relación con la alimentación y la demanda del ejercicio físico diario.

Lavalle *et al*. (26), en su estudio sobre la percepción de la imagen corporal de población chilena durante la pandemia, se analizó la relación con el tiempo de confinamiento y la actividad física. Los resultados del cuestionario indicaron que el 50% estuvieron en la categoría de no hay preocupación. Demostrando de esta manera, que el estudio realizado es proporcionalmente similar, resaltando que aún existen paradigmas y estereotipos en la sociedad que hacen cuestionar o dudar de la imagen corporal sin distinción de raza, edad o sexo.

Un estudio sobre la autopercepción de imagen corporal y valoración nutricional antropométrica de adolescentes en Ambato, en el cantón Píllaro, en el cual indica que el 63,7% de la población de esta investigación tiene un nivel de preocupación por su imagen corporal (27), en relación con el estudio de Ibarra, lo cual demuestra una diferencia por el factor sociocultural de ambas localidades, como el entorno educativo, autoestima, economía, redes sociales, a su vez reflejando estilos de vida diferente para que existan esta disparidad.

Tabla 3. Clasificación del nivel de actividad física de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025.

Variables	n	%
Nivel Bajo	72	25,7
Nivel Moderado	90	32,1
Nivel Alto	118	42,1

Datos tomados del cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

En la tabla 3, se demuestra que el 42,1% de los adolescentes presenta un nivel alto de actividad física, lo cual denota una tendencia positiva hacia la práctica regular de ejercicio físico. No obstante, se indica que uno de cada cuatro adolescentes se encuentra en un nivel bajo,

representando sedentarismo en sus actividades diarias. Los niveles de actividad física están influenciados por factores de socio culturales, sexo, entorno escolar, imagen corporal, acceso a cursos de actividad física o lúdicos.

Montaya *et al*. (28) evaluaron el nivel de actividad física de estudiantes de secundaria de 14 a 17 años en dos colegios de San Martín de Porres, Lima, mediante el cuestionario PAQ – A. Se halló que el 75,9% presentó un nivel bajo de actividad física. Este porcentaje fue mayor al presente estudio, donde el 25,7% de los adolescentes se ubicó en ese nivel. A pesar de que ambos estudios utilizaron en el mismo cuestionario, los resultados corresponden a poblaciones y contextos diferentes.

Tabla 4. **Asociación entre la percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025.**

Percepción de la imagen corporal	Nivel de actividad física		
	Bajo (%)	Moderado (%)	Alto (%)
No hay preocupación	37,5	53,3	53,4
Leve preocupación	27,8	25,6	31,4
Preocupación moderada	25	10	6,8
Marcada preocupación	9,7	11,1	8,5

Nota: Prueba de chi – cuadrado de Pearson: χ^2 = 16,262; gl= 6; p= 0,012; V de Cramer=0,170

Datos tomados de la encuesta percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física

En la tabla 4, se observa que a los adolescentes con un nivel moderado y alto de actividad física presentan una mayor proporción de ausencia de preocupación por su imagen corporal con el 53,3, % y 53,4 % respectivamente. Por otro lado, la preocupación moderada por la imagen corporal fue más frecuente en adolescentes con el 25%. Moderado 10% y alto con el 6,8%.

Al aplicar la prueba de chi cuadrado de Pearson, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables (χ^2 = 16,262; gl= 6; p= 0,012). Sin embargo, el valor de V de Cramer de 0,170 indica que esta asociación es de magnitud pequeña. Estos resultados muestran que la percepción de la imagen corporal se distribuye de manera diferente según el nivel de actividad física, aunque no se permiten afirmar que la práctica de ejercicio sea la causa de una menor preocupación corporal. Díaz *et al.* (29), indican que, en el estudio nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes, el objetivo del estudio fue analizar el nivel de actividad física y el grado de satisfacción con la imagen corporal en adolescentes de 12 a 18 años en una institución educativa. Los resultados más relevantes fueron los siguientes el 81,8% de los encuestados se encontraron en las subcategorías de imagen corporal distorsionado. Con respecto al nivel de actividad física el 48,9% de los encuestados reportaron

niveles de actividad baja y muy baja. Demostrando de esta manera que existe similitud en los resultados de ambos estudios, definiendo que la insatisfacción corporal se asocia con una menor participación en actividades físicas.

Tabla 5. Percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física según el sexo de los adolescentes encuestados de unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025.

Variables	Sexo	
	Masculino (%)	Femenino (%)
Percepción de la imagen corporal		
No hay preocupación	71,3	35,5
Leve preocupación	19,4	34,3
Preocupación moderada	3,7	18
Marcada preocupación	5,6	12,2
Nivel de actividad física		
Bajo	16,7	31,4
Moderado	30,6	33,1
Alto	52,8	35,5

Datos tomados de la encuesta percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física

En la tabla 5, se evidencia que los adolescentes de sexo masculino presentan en mayor proporción una imagen corporal positiva, debido a que el 71,3 % no reportan preocupación por su apariencia física. En cambio, las adolescentes de sexo femenino reportan una tendencia más marcada hacia la insatisfacción corporal, con porcentajes mayores en los niveles de preocupación.

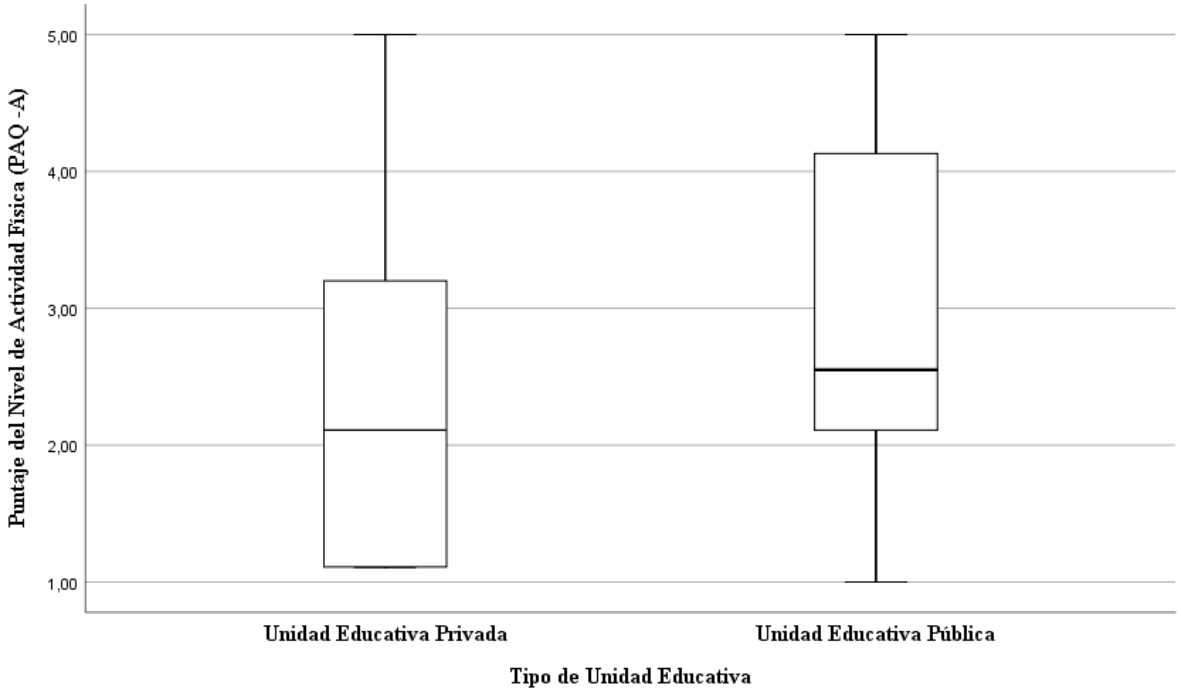
Con respecto a la actividad física, los adolescentes masculinos tienen una participación más alta en el nivel de actividad física demostrando que los hombres tienen una mayor adherencia a prácticas físicas regulares, debido a su edad de desarrollo necesitan liberar su energía. En contraste, las adolescentes mujeres se concentran en el nivel alto de actividad física siendo similar al de los hombres, la combinación de mayor preocupación corporal y mayor proporción en los niveles bajos y moderados de actividad física en las mujeres indica una posible relación negativa entre la imagen corporal y el ejercicio.

En el estudio percepción de la imagen corporal en adolescentes: el papel de la práctica deportiva y el sexo, el objetivo de la investigación fue evaluar la diferencia en la percepción de la imagen corporal según sexo, estado de peso y práctica deportiva en adolescentes italianos de 13 a 18 años. En el análisis por categorías del BSQ 34, se observó que el 71,8% de hombres deportistas y el 54,2% de los no deportistas se encuentran en la categoría “no hay

preocupación". En cambio, el 30,8% de las mujeres deportistas y el 33,3% de las no deportistas se encuentran en esta categoría. Además, el 26,1% de las mujeres que no practican deporte muestran una preocupación marcada por su imagen corporal, en comparación con las mujeres deportistas. Indicando que, el efecto es más pronunciado en mujeres, y por lo general es que presentan mayor insatisfacción corporal que los hombres (30).

En un estudio colombiano aplicado a adolescentes de 14 a 17 años, se determinó que los hombres con mayor puntaje en el cuestionario PAQ -A tenían mejor condición física, fuerza, resistencia y velocidad, sin embargo, también se ha observado que la actividad física en mujeres no tiende a incrementarse con la edad, y eso podría explicar las diferencias del nivel físico entre géneros, el nivel de actividad física está condicionado por múltiples factores, entre ellos el contexto sociocultural, el género, autopercepción y estilos de vida (6).

Gráfico 3. Comparación del puntaje del nivel de actividad física de los adolescentes encuestados según unidades educativas privadas y públicas de Ibarra 2025.



p = 0,008 a través del estadístico U de Mann-Whitney

Datos tomados de la encuesta percepción de la imagen corporal y nivel de actividad física

En el gráfico 3, se muestra que los estudiantes de unidades educativas públicas presentan una mediana del puntaje de actividad física más alta que los de instituciones privadas. Al aplicar la prueba U de Mann – Whitney, se encontró diferencias estadísticas significativas entre las

distribuciones de los puntajes de ambos grupos (U= 8019,500; p= 0,008). Arias - Silva *et al*. (31) mencionan que, en el estudio estado nutricional y niveles de actividad física en adolescentes de unidades educativas públicas y privadas, el objetivo del estudio fue comparar la prevalencia de obesidad e inactividad física en adolescentes de una institución pública y una privada, en el cual se identificó que los estudiantes de la institución pública son más inactivos a comparación los adolescentes de la institución privada.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones

Con base en los resultados obtenidos, se evidenció una asociación entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física en los adolescentes encuestados. Aquellos con mayor nivel de actividad física tendieron a presentar menor preocupación por su imagen corporal, lo cual indica que el ejercicio físico no solamente es favorable con la salud física, de hecho, también fomenta el bienestar psicológico y autoestima corporal. En el grupo femenino esta relación fue más notable debido a que las adolescentes que realizaban ejercicio físico moderado y alto revelaron puntuaciones más bajas en relación a su percepción de la imagen corporal.

Se pudo observar que la mayoría de adolescentes manifiestan no tener una preocupación por su imagen corporal, lo cual se asocia con una percepción corporal favorable o aceptación por su apariencia física. Sin embargo, hay un porcentaje considerable donde se presentó una preocupación, en adolescentes mujeres de unidades educativas privadas. Los resultados revelan que, este porcentaje de adolescentes muestra inconformidad debido al entorno social y educativo, los cuales afectan en su percepción de su imagen corporal.

Con respecto al nivel de actividad física, se observó que la mayoría de los adolescentes mantiene un nivel alto; los adolescentes hombres de unidades educativas públicas, mostraron una mayor inclinación hacia este nivel de actividad física. Esta distribución demuestra que hay una mayor predisposición del sexo masculino hacia el ejercicio físico, debido al acceso a espacios deportivos, autoestima y motivación. Sin embargo, en las mujeres se demostró que tienden a los bajos niveles de ejercicio, y esto corresponde a falta de interés en deportes o actividades físicas que sean de su agrado, estereotipos marcados por la sociedad lo cual provoca una baja autoestima.

5.2. Recomendaciones

Sugerir campañas en las instituciones educativas donde promuevan el autocuidado y autoestima, aceptación corporal, prevención del bullying por la apariencia, actividad física regular, igualdad de género en deportes uso correcto y saludable de las redes sociales, la salud mental y emocional, estas estrategias permitirán concientización a estudiantes para su desarrollo físico, mental y emocional.

Con base en la asociación identificada entre el nivel de actividad física y percepción corporal, se sugiere actividades físicas recreativas, lúdicas e inclusivas, dentro del horario regular de clase y fuera de este, como son los clubes, estos programas deben fomentar la práctica regular de ejercicio, la participación voluntaria sin necesidad de centrarse únicamente en el rendimiento o competencia deportiva, dando como resultado un bienestar psicológico en relación a la preocupación por la imagen corporal.

Involucrar a padres o tutores de los adolescentes a través de capacitaciones presenciales, en línea a través de un material visual atractivo sobre los causas y efectos sobre la imagen corporal distorsionada y actividad física, de tal modo puedan identificar señales de riesgo, como es la insatisfacción corporal o sedentarismo, por tanto, se encargarán de reforzar la práctica de actividad física, alimentación y visión saludable del cuerpo. Creando un entorno más empático para el desarrollo integral del adolescente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jiménez Asencio N, Martínez Aguilar D, García Villamil AE, Hernández Díaz N, Cordero García MA. Perception of body image in relation to the body mass index in students of Chiapas. Revista Española de Nutrición Comunitaria. [Internet]. 2022 [citado 10 de octubre de 2026];28. Available from: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0034._manuscrito_final.pdf

2. Hartman-Munick SM, Gordon AR, Guss C. Adolescent body image: influencing factors and the clinician's role. Vol. 32, Current opinion in pediatrics. NLM (Medline); 2020. p. 455–60.

3. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física [Internet]. Ginebra; 2024 jun 26 [cited 2024 Nov 23]. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

4. Rodríguez-Torres ÁF, Marín-Marín JA, López-Belmonte J, Pozo-Sánchez S. Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional [Internet]. Vol. 54, Retos. 2024. Available from: https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/103479

5. Gualdi-Russo E, Rinaldo N, Zaccagni L. Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. Vol. 19, International Journal of Environmental Research and Public Health. MDPI; 2022.

6. Palenzuela-Luis N, Duarte-Clíments G, Gómez-Salgado J, Rodríguez-Gómez JÁ, Sánchez-Gómez MB. International Comparison of Self-Concept, Self-Perception and Lifestyle in Adolescents: A Systematic Review. Vol. 67, International Journal of Public Health. Frontiers Media S.A.; 2022.

7. Tasa-Vinyals E. El espejo subjetivo: ¿Qué es la imagen corporal? | The subjective mirror: What is body image? Psicosomática y Psiquiatría [Internet]. 2018; 5:54–67. Available from: www.psicosomaticaypsiquiatria.com

8. Salaberria K. Percepción de la imagen corporal [Internet]. 2007. Available from: https://www.researchgate.net/publication/29823635

9. Cortez D, Gallegos M, Jiménez T, Martínez P, Saravia S, Cruzat-Mandich C. Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. 2016 Jul 1;7(2):116–24.

10. Ignacio J, Ayensa B, Guillén Grima F, Landívar EG. Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. RIPCS/IJCHP. 2002 Mar 8; 2:439–50.

11. Márquez Rosa S, Garatachea Vallejo N. Actividad física y salud [Internet]. Madrid: Díaz de Santos; 2009. [cited 2025 Jan 8]. Available from: https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479789343.pdf

12. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020 [cited 2025 Jan 8]. Available from: https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886

13. Shao T, Zhou X. Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review. Front Physiol [Internet]. 2023 [cited 2025 Feb 10];14. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37179839/

14. Craggs C, Corder K, Van Sluijs EMF, Griffin SJ. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. Am J Prev Med [Internet]. 2011 [cited 2025 Feb 10];40(6):645–58. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21565658/

15. Van Hecke L, Deforche B, Van Dyck D, De Bourdeaudhuij I, Veitch J, Van Cauwenberg J. Social and physical environmental factors influencing adolescents' physical activity in urban public open spaces: A qualitative study using walk-along interviews. PLoS One. 2016 May 1;11(5).

16. Kowalski KC, Crocker PRE, Donen RM. The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. Saskatoon: College of Kinesiology, University of Saskatchewan; 2004.

17. Asamblea Nacional del Ecuador. Constitución De La República Del Ecuador [Internet]. Vol. 449, Registro Oficial. 20 de octubre de 2008; [cited 2025 Feb 10]. Available from: https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf

18. Congreso Nacional del Ecuador. Ley Orgánica de Salud: Ley No 67 [Internet]. Registro Oficial. 22 de diciembre de 2006; [cited 2025 Feb 10]. Available from: https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf

19. Taylor MJ. The Nature and Significance of Body Image Disturbance.University of Cambridge; 1987.

20. Asamblea Nacional del Ecuador. ey Orgánica de Protección de Datos Personales [Internet]. Registro Oficial. 26 de mayo de 2021; [Internet]. [cited 2025 Feb 10]. Available from: https://www.finanzaspopulares.gob.ec/wp-content/uploads/2021/07/ley_organica_de_proteccion_de_datos_personales.pdf

21. Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos – WMA – The World Medical Association [Internet]. [cited 2025 Feb 10]. Available from: https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

22. Ministerio de Salud Pública. Acuerdo No. 00005-2022: Reglamento sustitutivo del reglamento para la aprobación y seguimiento de Comités de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) y Comités de Ética Asistenciales para la Salud (CEAS). Registro Oficial. 2 de agosto de 2022

23. De Carvalho GX, Nunes AP, Moraes CL, Da Veiga GV. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. Cien Saude Colet [Internet]. 2020 Jul 8 [cited 2025 Jul 6];25(7):2769–82. Available from: https://www.scielo.br/j/csc/a/qf7QbHsJKZYy5RnRkZhL4LF/?lang=pt

24. Guimarães JP, Fuentes-García JP, González-Silva J, Martínez-Patiño MJ. Physical Activity, Body Image, and Its Relationship with Academic Performance in

Adolescents. Healthcare 2023, Vol 11, Page 602 [Internet]. 2023 Feb 17 [cited 2025 Jul 7];11(4):602. Available from: https://www.mdpi.com/2227-9032/11/4/602/htm

25. Becerra M, Merellano-Navarro E, Hermosilla-Palma F. Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física. 2023 Dec 20;1–23.

26. Lavalle-Mellado P, Guedda-Muñoz R, Lagos-Hernández R. Percepción de la imagen corporal de población chilena en situación de pandemia. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2022 Mar 12;11(1):104–17.

27. Ortiz Montero JD, Fernández Soto GF. Autopercepción de imagen corporal y valoración nutricional antropométrica de adolescentes. Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies. 2022 Nov 30;3(8):223–36.

28. Montoya A, Pinto D, Taza A, Meléndez E, Alfaro P. Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martin de Porres – Lima [Internet]. [cited 2025 Jul 7]. Available from: https://revistas.upch.edu.pe/index.php/rhr/article/view/2892/2763

29. Díaz K, Salcedo C, Contreras B, Carazo R. Nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes. GADE: Revista Científica [Internet]. 2023 Dec 20 [cited 2025 Jul 7];3(6):313–26. Available from: https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/339

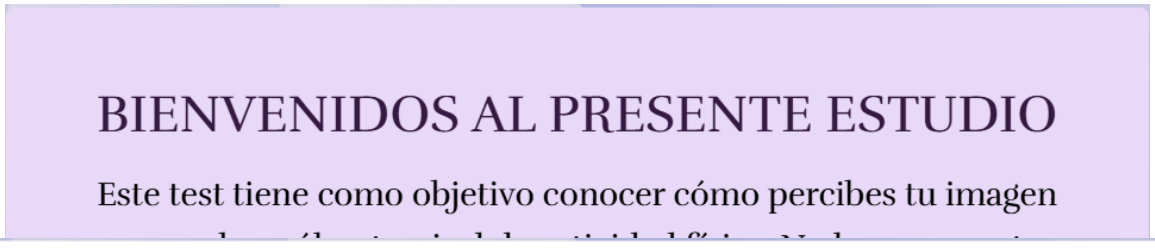
30. Toselli S, Rinaldo N, Mauro M, Grigoletto A, Zaccagni L. Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022 Nov 1 [cited 2025 Jul 7];19(22):15119. Available from: https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/15119/htm

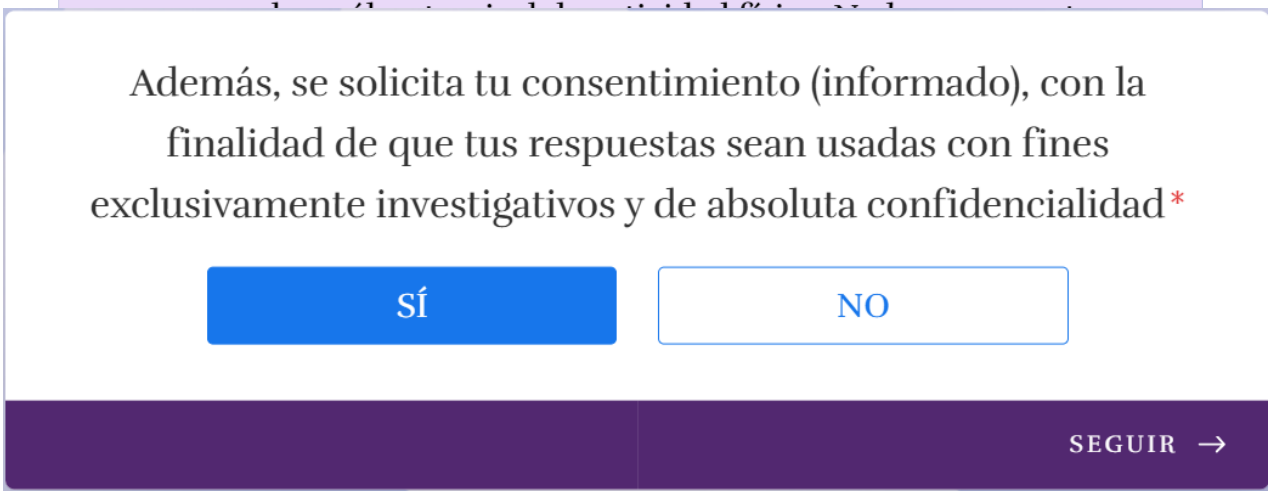
31. Arias- Silva M, Pedreros – Lemuz V, Rodríguez-Perdomo A, González – Lozano R, Ramos – Castaneda J. Nutritional status and physical activity levels of adolescents in public and private schools. Revista Cuidarte [Internet]. 2024 Nov 6 [cited 2025 Jul 7];15(3). Available from: https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/3942/3194

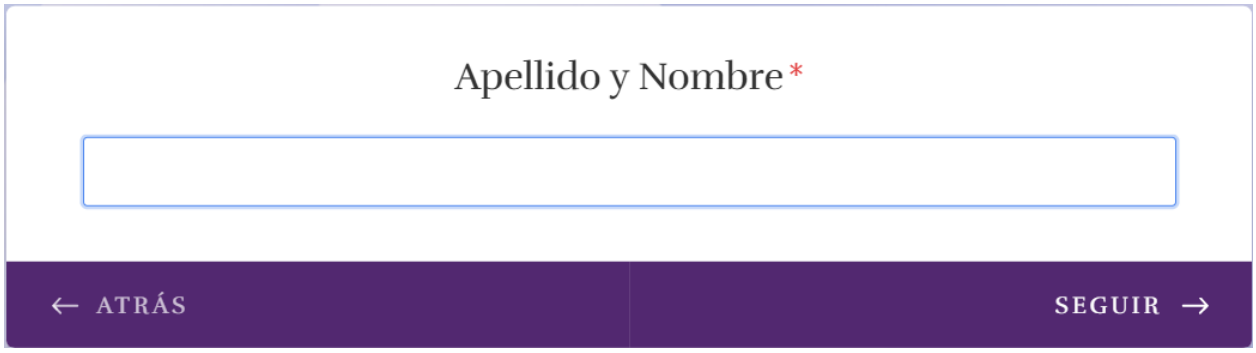
Anexos

Anexo 1. Encuesta aplicada a los adolescentes de unidades educativas de la ciudad de Ibarra 2025








Apellido y Nombre *
← ATRÁS
SEGUIR →


Sexo *
Masculino
Seleccione
Masculino
Femenino


Edad *
Seleccione
Seleccione
12
13


Etnia *
Seleccione
Seleccione
Mestizo
Afroecuatoriano

¿A qué unidad educativa perteneces?*

Seleccione

Seleccione

UNIDAD EDUCATIVA 1

UNIDAD EDUCATIVA 2

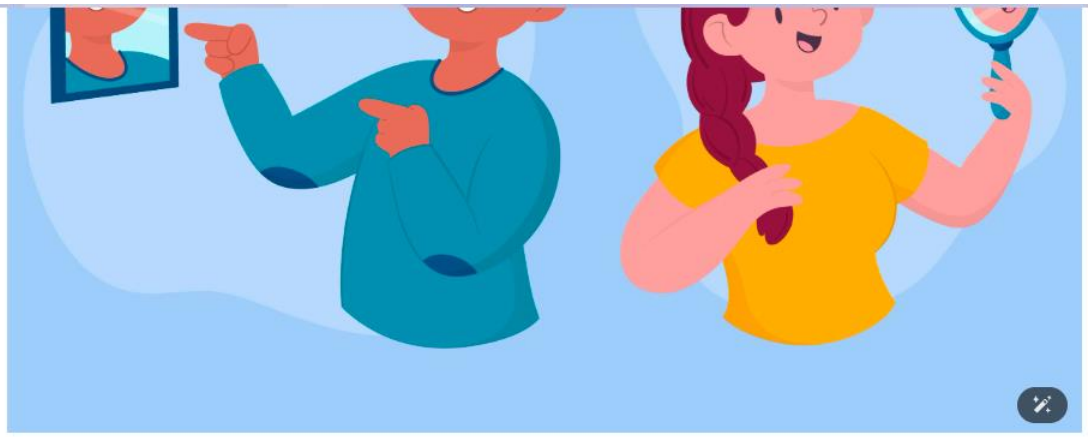
¿A qué curso perteneces?*

Seleccione

Seleccione

Octavo

Noveno



Nos gustaría saber cómo se ha sentido con respecto a su apariencia durante las últimas cuatro semanas.Lea cada pregunta y marque con sinceridad.

Por favor responder todas las preguntas.

← ATRÁS

SEGUIR →

1. ¿El aburrimiento te ha hecho preocupar sobre tu figura? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [x] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

2. ¿Has estado tan preocupado por tu figura que has sentido que deberías hacer dieta? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o glúteos son demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [x] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

4. ¿Has tenido miedo de engordar (o engordar más)? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [x] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

5. ¿Te preocupa que tu piel no esté lo suficientemente firme? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

6. ¿Sentirte lleno/a (por ejemplo, después de comer una comida grande) te ha hecho sentir gordo/a? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

7. ¿Te has sentido tan mal por tu figura que has llorado? *

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

8. ¿Has evitado correr porque tu piel podría moverse / tambalearse? *

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

9. ¿Estar con hombres/mujeres delgadas te ha hecho sentir cohibido por tu figura? *

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

10. ¿Te preocupa que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?*

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

11. ¿Comer incluso una pequeña cantidad de comida te ha hecho sentir gorda/o?*

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

12. Al fijarte en la figura de otras mujeres u hombres, ¿has sentido que tu propia figura se compara desfavorablemente?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

13. Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación?*

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

14. Estar desnuda/o (por ejemplo, cuando te duchas) ¿te ha hecho sentir gorda/o?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

16. ¿Te has imaginado reducir zonas carnosas de tu cuerpo?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

17. ¿Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías ¿te ha hecho sentir gorda?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?*

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

19. ¿Te has sentido excesivamente gordo/a o redondeado/a? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

20. ¿Te has sentido acomplejada/o por tu cuerpo? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

21. ¿Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío? *

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea alrededor de tu cintura o estómago? *

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas o chicos sean más delgadas que tú?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada/o?*

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

27. ¿Cuándo estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en un autobús)?*

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

28. ¿Te ha preocupado que tu piel tenga aspecto de piel de naranja(celulitis)?*

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

29. Verte reflejada/o en un espejo o en un escaparate, ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [x] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada/o?*

- [x] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

33. ¿Te has fijado más en tu figura estando con otras personas?*

- [ ] Nunca
- [ ] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [x] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

34. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio? *

- [ ] Nunca
- [x] A menudo
- [ ] Raramente
- [ ] Muy a menudo
- [ ] A veces
- [ ] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

Puntuación Test Percepción de la Imagen Corporal

Recuerda tu puntuación para la siguiente pregunta

100

← ATRÁS SEGUIR →

Según tu puntuación, ¿A qué nivel perteneces? *

≤ 80 puntos: No hay preocupación
81 - 110 puntos: Leve preocupación
111 - 140 puntos: Preocupación moderada
≥ 141 puntos: Marcada preocupación

Leve preocupación

← ATRÁS SEGUIR →



Se trata de conocer tu nivel de actividad física de los últimos 7 días (en la última semana). Esto incluye deportes o bailes que te hagan sudar o te cansen las piernas, o juegos que te hagan respirar con dificultad, como saltar, correr, escalar u otros.

Recuerda:

- No hay respuestas correctas o incorrectas: esto no es un examen.
- Le pedimos que responda a todas las preguntas con la mayor sinceridad y precisión posibles, ya que, esto es muy importante.

← ATRÁS SEGUIR →

1. Actividad física en su tiempo libre ¿Ha realizado algunas de las siguientes actividades en los últimos 7 días (la última semana)? En caso afirmativo, ¿Cuántas veces? Marca solo un casillero por fila *

	No	1- 2 veces	3-4 veces	5-6 veces	7 veces o más
Saltar	◉	○	○	○	○
Remo /Canotaje	◉	○	○	○	○
Patinaje	◉	○	○	○	○
Juego “las atrapadas”	◉	○	○	○	○

← ATRÁS SEGUIR →

Si tu respuesta fue Otros, detalla cuáles son:

← ATRÁS SEGUIR →

2. En los últimos 7 días, durante tus clases de educación física (EF), ¿Con qué frecuencia estuviste muy activo: jugando duro, corriendo, saltando, lanzando? (Marca solo una)*

- [ ] No hago EF
- [ ] Casi nunca
- [ ] A veces
- [ ] Muy a menudo
- [x] Siempre

← ATRÁS SEGUIR →

3. En los últimos 7 días, ¿Qué hizo normalmente a la hora de comer (además de almorzar)? (Marca solo una)*

- [x] Sentado (hablando, leyendo, haciendo tareas escolares)
- [ ] Se paró alrededor o caminó alrededor
- [ ] Corrió o jugó un poco
- [ ] Corrió y jugó bastante
- [ ] Corrió y jugó la mayor parte del tiempo

← ATRÁS SEGUIR →

4. En los últimos 7 días, ¿Cuántos días después del colegio hiciste deporte bailaste o jugaste algo en lo que estuviste muy activo? (Marca solo una)*

- [ ] Ninguno
- [x] 1 vez la semana pasada
- [ ] 2 o 3 veces la semana pasada
- [ ] 4 veces la semana pasada
- [ ] 5 veces la semana pasada

← ATRÁS SEGUIR →

5. En los últimos 7 días, ¿en cuántas tardes hiciste deporte bailaste o jugaste algo en lo que estuviste muy activo? (Marca solo una)*

- [ ] Ninguno
- [ ] 1 vez la semana pasada
- [x] 2 o 3veces la semana pasada
- [ ] 4 o 5 veces la semana pasada
- [ ] 6 o 7veces la semana pasada

← ATRÁS SEGUIR →

6. En el último fin de semana, ¿Cuántas veces hiciste deporte bailaste o jugaste algo en lo que estuviste muy activo? (Marca solo una)*

- [ ] Ninguno
- [x] 1 vez
- [ ] 2 o 3 veces
- [ ] 4 o 5 veces
- [ ] 6 o 7 veces

← ATRÁS SEGUIR →

7. ¿Cuál de las siguientes opciones le describe mejor en los últimos 7 días? Lea bien antes de decidir cuál es La respuesta que mejor te describe *

- [ ] Todo o casi todo mi tiempo libre lo pasaba haciendo cosas que implican poco esfuerzo físico
- [x] A veces (1-2 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre (salir a correr, nadar, aerobics, jugar un deporte)
- [ ] A menudo (3-4 veces de la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre
- [ ] Con bastante frecuencia (5-6 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre
- [ ] Muy amenudo (7 o más veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre

← ATRÁS SEGUIR →

8. Actividad física en su tiempo libre ¿Ha realizado algunas de las siguientes actividades en los últimos 7 días (la última semana)? En caso afirmativo, ¿Cuántas veces? Marca solo un casillero por fila *

	Nada	Un poco	Regular	A menudo	Muy a menudo
Lunes	○	◉	○	○	○
Martes	◉	○	○	○	○
Miércoles	○	◉	○	○	○
Jueves	○	◉	○	○	○

← ATRÁS SEGUIR →

9. ¿Estuvo enfermo la semana pasada o algo le impidió realizar sus actividades normales? (Marque una)*

SÍ | NO

← ATRÁS | SEGUIR →

En caso afirmativo ¿Qué se lo impidió?

← ATRÁS | SEGUIR →

Puntuación Test Nivel de Actividad Física

Recuerda tu puntuación para la siguiente pregunta (el número entero y dos decimales)

1.1111111111112121e+22

← ATRÁS | SEGUIR →

Según tu puntuación, ¿A qué nivel perteneces?*

1.00 - 1.99: Nivel Bajo

2.00 - 2.99: Nivel Moderado

3.00 - 5.00: Nivel Alto

Nivel Bajo

← ATRÁS | SEGUIR →



"¡Gracias por tu participación! Tu tiempo y respuestas son muy valiosos para esta investigación. Apreciamos tu sinceridad y compromiso. ¡Tu opinión cuenta!"

NO OLVIDES FINALIZAR ESTE FORMULARIO EN EL BOTÓN "ENVIAR"

← ATRÁS | ENVIAR

Thank You!

Your submission has been received!

Certificado de análisis
Compilatio Magister+ | GDC Difusión Científica Plus

Salinas Diana - Proyecto Final

ID : a9d9cce23708e8fac4f99500ae377dce01e08adb

6%
Textos sospechosos

Nombre del fichero : Salinas Diana - Proyecto Final.txt
Tamaño del archivo original : 213,04 kB
Número de palabras : 7565

Depositante : Alexandra Maldonado
Fecha de depósito : 12 de octubre de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 12 de octubre de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Similitudes **5%**

Sintáctica 2% Semántica 3%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA **2%**

Textos con formulaciones estilísticamente similares a las de un texto generado por IA.
Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.



Idiomas no reconocidos **0%**

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.
Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Textos entre comillas **0%**

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.

Fuentes de similitudes (sección 2/2)

Similitudes

5%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Fuente principal detectada

N°	Descripción	Similitudes	Ubicaciones
1	López Sandoval_Karen Nicole_Turnitin #e49e0f Detección semántica Proviene de de mi biblioteca	5%	
2	Autopercepción de la imagen corporal relacionada al... Detección semántica hdl.handle.net/20.500.12672/11783	3%	
3	ru.dgb.unam.mx Detección semántica ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000860453/3/0860453.pdf	3%	
4	Documento de otro usuario #ad25ae Detección semántica Proviene de de otro grupo	2%	
5	Reglamento para aprobación y seguimiento Comités... Detección semántica slideplayer.es/slide/17384833/	2%	
6	Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en... Detección semántica www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232011000...	1%	
7	Estereotipos y actitudes hacia el envejecimiento... Detección semántica www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522024000...	<1%	
10	www.controlsanitario.gob.ec www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/12/IE...	<1%	
11	Documento de otro usuario #d38ad1 Detección semántica Proviene de de otro grupo	<1%	