



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

**EL AUTOCONCEPTO DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU
IMPACTO EN LA PARTICIPACIÓN DE LAS CLASES DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

**THE SELF-CONCEPT OF BODY IMAGE AND ITS
IMPACT ON PARTICIPATION IN PHYSICAL
EDUCATION CLASSES**

Autora

Adriana Rapún Allué

Directora

Claudia García Martínez

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Curso académico 2024-2025

Agradecimientos

A mis padres, sin ellos todo esto no sería posible, gracias por estar conmigo día a día y apoyarme en mis momentos más difíciles. “Nunca dejes de creer”.

A mi pareja, que me ha ayudado a no rendirme y seguir luchando por lo que quiero.

A mi yo del pasado, que supo superar los comentarios negativos que recibía sobre su físico, quién en vez de rendirse eligió apreciar su valor interior e ir queriéndose un poquito más cada día, consiguiendo mejorar su relación con la comida. Por ser valiente y comprender que el valor de una persona no se mide en tallas ni en opiniones ajenas.

A todas esas personas que luchan en silencio contra su yo interior. Quienes a pesar del miedo, la ansiedad o el cansancio emocional siguen adelante con fuerza.

También, agradecer a mi tutora el apoyo brindado durante la realización del Trabajo Final de Grado.

Resumen. El autoconcepto y la imagen corporal son conceptos de relevancia para tratar en el aula de Educación Física. El objetivo de este Trabajo Final de Grado es conocer la relación entre estos dos conceptos junto con los factores que entran en juego en el desarrollo de las clases de Educación Física y su impacto en la participación en el aula. Para ello, se ha realizado una revisión teórica de literatura científica, en bases como PubMed, Google Académico, Dialnet y ERIC, seleccionando finalmente siete estudios que cumplen los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados evidencian diferencias entre géneros, siendo el femenino el más propenso a la insatisfacción corporal. Además, se muestra que una buena condición física se asocia a un alto autoconcepto, y que programas de intervención, como el yoga o la prevención de conductas de trastorno alimentario, generan mejoras en el autoestima y la participación del alumnado. Así como, el apoyo familiar y social, el contexto escolar y la percepción corporal también influyen de manera notoria. En conclusión, parece crucial la necesidad de introducir en las aulas de Educación Física no solo el aprendizaje del desarrollo físico, sino también emocional. Promoviendo el bienestar integral del alumnado, evitando el desarrollo de problemas de salud mental y fomentando una participación activa en las actividades deportivas.

Palabras clave. Autoconcepto, Imagen corporal, Educación física, Revisión, Educación primaria, Participación.

Abstract. Self-concept and body image are relevant concepts to address in the Physical Education classroom. The aim of this Final Degree Project is to explore the relationship between these two concepts, along with the factors involved in the development of Physical Education classes and their impact on classroom participation. To achieve this, a theoretical review of scientific literature was conducted using databases such as PubMed, Google Scholar, Dialnet, and ERIC. Seven studies that met the inclusion and exclusion criteria were ultimately selected. The results reveal gender differences, with females being more prone to body dissatisfaction. Furthermore, good physical condition is shown to be associated with high self-concept, and intervention programs such as yoga or eating disorder prevention lead to improvements in students' self-esteem and participation. Family and social support, the school environment, and body perception also play a significant role. In conclusion, it seems crucial the findings highlight the need to incorporate not only physical development but also emotional development into Physical Education classes. This approach promotes students' overall well-being, helps prevent the development of mental health issues, and encourages active participation in sports activities.

Keywords. Self-concept, Body image, Physical education, Review, Primary education, Participation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
1.1. Objetivos.....	9
2. METODOLOGÍA.....	9
2.1. Muestra y Criterios de inclusión y exclusión.....	10
2.2. Procedimiento.....	10
DIAGRAMA PRISMA.....	11
3. RESULTADOS.....	12
Autoconcepto y género.....	15
Estrategias para promover la satisfacción corporal.....	17
Ejercicio, condición física y autoconcepto.....	18
Imagen corporal, motivación y participación en Educación Física y el deporte.....	19
Impacto de programas de intervención en Educación Física sobre el autoconcepto.....	20
4. DISCUSIÓN/CONCLUSIONES.....	22
Interpretación general de los resultados.....	22
Limitaciones de las evidencias incluidas en la revisión.....	24
Limitaciones y fortalezas del proceso de revisión.....	24
Implicaciones de los resultados.....	25
5. BIBLIOGRAFÍA.....	26

1. INTRODUCCIÓN

La imagen corporal y el autoconcepto son constructos psicológicos que influyen significativamente en el bienestar de los individuos (Zapata, 2022). En la actualidad, la sociedad ha impuesto modelos estéticos que pueden causar insatisfacción con el propio cuerpo, conllevando a desarrollar niveles de autoconcepto negativos (Carrillo-López, 2024).

De una parte, se entiende por autoconcepto el conjunto de actitudes de uno mismo hacia sí mismo. A raíz de esto se empiezan a utilizar términos como la autoimagen, la autovalía, la autoeficacia, el autoestima (Herrera Clavero, 2002).

Por otra parte, la imagen corporal se define como la representación que nuestra mente construye sobre nuestro propio cuerpo. Por tanto, la imagen corporal no sólo está relacionada con la apariencia física real, sino que la actitud y la valoración propia que cada individuo hace de su propio cuerpo son fundamentales. (Vaquero-Cristobal, 2013).

La imagen corporal y el autoconcepto que tienen los niños y niñas puede llegar a resultar significativa en cuanto a su desarrollo personal y emocional en la etapa de la adolescencia, donde tiene lugar un cambio físico notable debido al crecimiento y al inicio del desarrollo físico. Por ello, en el inicio de esta etapa es donde aparece una mayor insatisfacción con la imagen corporal y el autoconcepto, ya que los cambios físicos son más notables. Además, otro aspecto que influye en la baja autopercepción física es la comparación que se realizan ellos y ellas mismos/as entre pares (Fernández et al., 2010).

Es en la etapa media, primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, cuando comienza el proceso de aceptación, y la búsqueda de una mejora corporal de manera voluntaria debido a las influencias del entorno social, y la presión que ésta tiene sobre la apariencia. Este aspecto físico puede mejorar, en esta etapa, cuando se empieza a practicar el deporte para el disfrute, pudiendo así producir cambios saludables y positivos en la imagen corporal y la condición física (Lizandra y Peiró-Velert, 2020; Moreno et al., 2008).

Una revisión teórica sobre este contenido puede resultar de gran interés, ya que, presenta una relación interdisciplinar entre el ámbito de la Educación Física con el ámbito de la Psicología, donde ambos son igual de importantes y fundamentales para el crecimiento personal del alumnado (Zapata, 2022).

Fox y Corbin (1989) desarrollaron un instrumento para evaluar el autoconcepto físico desde un enfoque multidimensional, llamado *Physical Self-Perception Profile* (PSPP). Estos autores afirmaron que el autoconcepto físico se encuentra estructurado en distintos niveles. Tras un exhaustivo análisis, identificaron cuatro dimensiones del autoconcepto físico: la competencia deportiva, la condición física, la fuerza física y el atractivo corporal. Estas cuatro dimensiones permiten evaluar de manera más diferenciada la percepción que cada individuo tiene de sí mismo y su cuerpo, así como sus capacidades físicas y la participación en actividades físicas y deportivas. El PSPP permite investigar cómo los diversos factores del autoconcepto físico se relacionan con la participación del alumnado en las actividades físicas (Fox y Corbin, 1989).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la actividad física se define como todo tipo de movimiento corporal que conlleva a un gasto de energía corporal. Por eso, este movimiento corporal vinculado al gasto energético supone una necesidad básica que permite al ser humano poner a prueba sus propias capacidades físicas, conociendo y aceptando sus limitaciones corporales (González, 2015).

Se ha demostrado que el alumnado de Educación Primaria que presenta bajos niveles de autoestima, con un autoconcepto poco positivo es más propenso a desarrollar problemas de salud mental, como un trastorno en la alimentación, las cuales son más propensas a sufrir acoso escolar o burlas relacionadas por la apariencia física (Ruíz-Lázaro, 2022). Padecer un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) supone desarrollar una serie de alteraciones de la conducta, no solo alimentaria, sino también emocional, familiar y social. Lo cual puede desencadenar situaciones de bullying en los centros escolares (Barriguete Meléndez, 2022). Además, esto puede desencadenar una práctica de ejercicio físico, relacionado al deporte como algo poco saludable, sea por la falta de implicación hacia el mismo o por el desarrollo de conductas potencialmente lesivas como un ejercicio extenuante o compulsivo. Se demuestra que existe una relación directa entre padecer TCA y acoso escolar, se constata que un 70% de los pacientes que sufren TCA reconocen haber sufrido acoso escolar previamente (Barriguete Meléndez, 2022).

La etapa de Educación Primaria, tal y como dice Couoh Lope (2014), es clave para el desarrollo de una autoestima positiva, lo que conlleva a que el alumnado se sienta inmerso en una autoevaluación constante, además de una evaluación externa por parte de sus pares, familiares o entorno en general. Situaciones y momentos dañinos conllevan a reducir los

niveles de autoestima, junto con un aumento de la ansiedad corporal y social, desencadenando problemas de salud mental, pudiendo llegar al desencadenamiento de una depresión (Cough Lope, 2014).

El desarrollar un autoconcepto positivo y una buena autoestima desde la infancia está muy ligado a la autosuficiencia, a sentirse competentes. Por lo que, en caso contrario, y en el contexto del área de Educación Física, un alumno o alumna que presente bajos niveles de autoestima puede conllevar a que no se sienta competente en las actividades físicas, y que esto pueda tener un impacto en su rendimiento escolar. Por ello, es importante que educadores y familiares sean conscientes de la importancia a la que esto conlleva y ejerzan de un rol activo para frenar los efectos emocionales negativos que supone (García Correa, 2006).

Estudios han demostrado que la participación deportiva del alumnado, en la etapa de Educación Primaria, va muy ligada a sus niveles de autoestima, un factor muy influyente en la percepción del autoconcepto y la imagen corporal. Es decir, aquellos con una alta autoestima presentan un desarrollo positivo, practicando y disfrutando de la actividad física con mayor frecuencia. Mientras que aquellos con menor autoestima apenas desarrollan una participación en la actividad física (Manuel Estévez, 2015).

Lo mismo ocurre en los profesores y profesoras de estos niños/as, ya que se ha demostrado que aquellos que presentan bajos niveles de autoconcepto tienen mayor miedo a perder autoridad ante el alumnado y por tanto son más vulnerables. En cambio, los profesores y profesoras con mayores niveles de autoconcepto ofrecen más refuerzo y seguridad a sus alumnos (García Correa, 2006).

En el ámbito educativo, el estudiante no sólo adquiere conocimientos cognitivos para obtener un mayor aprendizaje en cuanto a lo académico se refiere, sino que también adquieren habilidades y conocimientos para desarrollarse en otros aspectos como seres humanos, y fundamentales tanto en el ámbito escolar como fuera del mismo.

En este marco, este trabajo presenta una revisión teórica que tiene como finalidad investigar aquellos aspectos que influyen en el autoconcepto de la imagen corporal del alumnado de Educación Primaria, y cómo dichos aspectos afectan en mayor o menor medida en su participaciones en las clases del área de Educación Física. Además, se pretende dar visibilidad a aquellos factores de la salud mental, pensamientos o actitudes que pueden ser determinantes para el desarrollo del alumnado en las clases centradas en el aspecto físico y

deportivo, ya que muchos niños y niñas se ven en situaciones de lucha constante contra sus pensamientos y limitaciones, de forma que eso les impide desarrollar al máximo su potencial y capacidad física. En el contexto educativo, especialmente en las clases de Educación Física (EF), estos factores pueden determinar la participación y el rendimiento de los estudiantes. Este trabajo analiza la relación entre el autoconcepto de la imagen corporal y su impacto en la participación en las clases de EF, basándose en estudios y publicaciones académicas.

1.1. Objetivos

El objetivo que se pretende alcanzar con este Trabajo de Fin de Grado es conocer la relación que puede existir entre el autoconcepto y la imagen corporal del alumnado junto con los factores que entran en juego en el desarrollo de las clases de Educación Física y su impacto en la participación del alumnado en el aula.

Junto a este, los objetivos específicos perseguidos son:

- Analizar el concepto de autoconcepto e imagen corporal y su relevancia en el ámbito educativo.
- Conocer la relación existente entre el autoconcepto y el género y cómo afecta de manera distinta entre el alumnado.
- Analizar la relación entre el ejercicio físico, la condición física y el autoconcepto.
- Explorar el impacto del autoconcepto físico y la participación en las clases de Educación Física y el deporte.
- Examinar el impacto de programas de intervención según la participación en las clases de EF en función de la imagen corporal y autoconcepto.

2. METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo una revisión sistemática de la literatura científica usando las bases de datos Google Académico, Dialnet, Pubmed, ERIC. Se revisaron estas bases por la calidad de las revistas y la relevancia para el ámbito de las ciencias humanas y educativas. La revisión se ha realizado siguiendo un protocolo de búsqueda bibliográfica, selección de artículos y análisis de la información de los resultados pertinentes. Ésto ha permitido identificar una muestra de artículos publicados útiles para el objetivo de esta revisión.

2.1. Muestra y Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión fueron:

- Publicaciones en español o inglés.
- Estudios empíricos, revisiones bibliográficas relacionados con la imagen corporal, autoconcepto y educación física.
- Publicaciones con acceso completo al texto.
- Artículos de revistas indexadas.
- Publicaciones desde el año 2010 hasta la actualidad.

Los criterios de exclusión:

- Publicaciones que no se den en población infantil y juvenil.
- Publicaciones antiguas y anteriores al año 2010.
- Publicaciones periódicas.
- Artículos duplicados.

2.2. Procedimiento

En la siguiente tabla se hace referencia a la estrategia de búsqueda y a la selección de artículos las bases de datos, utilizando una serie de palabras clave (Educación Física, imagen corporal, primaria, impacto, autoconcepto, participación, influencia y niños) e insertando los filtros basados en los criterios de inclusión y exclusión mencionados con anterioridad, quedando finalmente de la siguiente manera:

Tabla 1.

Tabla procedimiento

Bases de datos	Palabras clave	Filtros	Artículos seleccionados	Artículos utilizados
Pubmed	((“Physical education”) AND “Body image”)) AND (“Primary school”) AND (“Impact”)	Intervalo de 2010 a 2025. Texto completo.	32	5
Google Académico	(“Educación física”) AND (“imagen	Intervalo de 2010 a 2025.	113	1

	corporal”) AND “autoconcepto”)) AND (“primaria”) AND (“participación”).	En español. Artículos de revisión.		
Dialnet	((“Autoconcepto”) AND (“Imagen corporal”)) AND (“Educación Física”) AND (“Primaria”).	Artículos de revistas.	16	1
ERIC	(“Body image”) AND (“Physical Education”) AND (“Influence”) AND (“Children”).	Artículos desde 2016. Artículos de Educación Física en la etapa educativa de Educación Primaria.	13	0

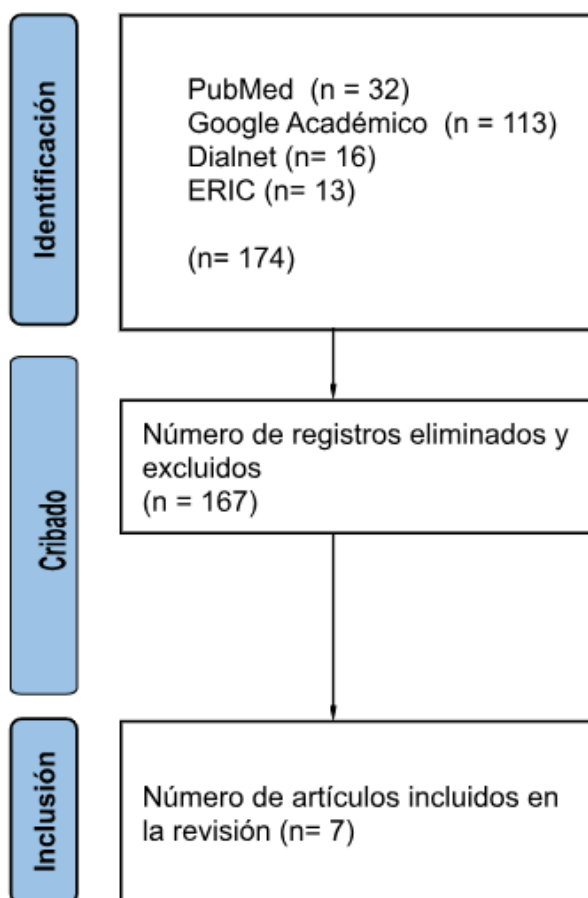
DIAGRAMA PRISMA

La búsqueda de artículos y la selección de los mismos para la realización de esta revisión teórica se ha basado en la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

De las diferentes bases de datos, como han sido PubMed, Google Académico, Dialnet y ERIC, y tras los filtros aplicados, se han encontrado un total de 174 artículos, de los cuales, tras la lectura del resumen y del texto completo, se han seleccionado 7 para la realización de esta revisión teórica.

Figura 1.

Diagrama PRISMA



3. RESULTADOS

En total, se han examinado detalladamente 7 artículos finalmente seleccionados, cumpliendo los criterios de inclusión y de exclusión se han obtenido los siguientes resultados. Para facilitar el análisis de los documentos revisados se incluye una tabla, en las que se recogen aquellos datos más relevantes como la autoría y el año, el título del artículo, el objetivo principal, la muestra utilizada, el método o los instrumentos utilizados y aquellos resultados considerados más relevantes para esta revisión.

Tabla 2.

Resultados

AUTORÍA Y AÑO	TÍTULO	OBJETIVO	MUESTRA	MÉTODO/INSTRUMENTOS	RESULTADOS RELEVANTES
Palomares Cuadros, J., Cuesta Santos, J.M., Estévez Díaz, M., y Torres Campos, B. (2017)	Desarrollo de la Imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la Educación Primaria.	Analizar la relación entre la satisfacción con la imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico.	N= 310 alumnos y 22 profesores en activo. Edad= 5º y 6º de Educación Primaria. Motril-Costa (España)	Técnicas cuantitativas: el Cuestionario de Siluetas Corporales, Cuestionario de Autoconcepto Físico y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Técnica cualitativa: entrevista semiestructurada.	Los resultados muestran que difiere la imagen que tienen y que les gustaría tener. Además de que los chicos tienen más autoestima que las chicas, las cuales se consideran menos hábiles para realizar actividad física y disfrutan en menor medida.
Rosa-Guillamón, A. (2019)	Revisión bibliográfica de la relación entre condición física y autoconcepto.	Realizar una síntesis de los estudios científicos publicados en los últimos años que valoran la asociación de la condición física con el autoconcepto en escolares y adolescentes.	N total= 467 artículos. N= 14 artículos seleccionados.	Clasificación de los artículos en artículos que analizan la relación de la condición física y el autoconcepto global. Y estudios que analizan la asociación entre la condición física y alguna de las dimensiones del autoconcepto.	Los resultados sugieren una asociación consistente entre condición física y autoconcepto. Se concluye que mayores niveles de condición física se relacionan con un mejor autoconcepto global, especialmente en las dimensiones física y felicidad satisfacción vital. De todas formas, se afirma que se siguen necesitando estudios que expliquen de forma más significativa las causas de esta relación.
Niide, T. K., Davis, J., Tse, A. M., & Harrigan, R. C. (2013)	Evaluación del impacto de un programa de prevención escolar sobre la autoestima, la imagen corporal y las actitudes y conductas alimentarias de riesgo entre los jóvenes de Kauai.	Determinar si existen diferencias significativas en los factores de riesgo de los trastornos de conducta alimentaria (TCA) tras la participación de estudiantes de 4.º a 6.º grado en un currículo escolar de prevención.	N= 297 Alumnado de 4º a 6º de Educación Primaria. E= 9, 10, 11, 12 años.	Test de evaluación pre y post utilizando modelos mixtos, con una semana de diferencia entre ambos test. Variables: autoestima, insatisfacción corporal, actitudes y conductas alimentarias de alto riesgo.	Se demostró que un currículo en el aula se asocia con una disminución del riesgo de trastornos de conducta alimentaria en niños y niñas, lo que respalda los programas de prevención a una edad temprana para ambos sexos. Se justifican estudios para determinar el beneficio a largo plazo y orientar las intervenciones de refuerzo.
Lunde, C., Reinholdsson, T., y Skoog, T. (2023)	Ausencias injustificadas a clases de educación física en primaria. Sobre el papel de la motivación autónoma y los factores de la imagen corporal.	Examinar si la ausencia injustificada a las clases de EF se asocia con la imagen corporal de los adolescentes tempranos y la motivación autónoma hacia el deporte.	N= 526 Edad Media= 12,28 (6º de EP) Suecia	Cuestionarios digitales autoadministrados. Preguntas sobre la imagen corporal estética y funcional, la ansiedad social física y la motivación autónoma.	Los resultados mostraron que la ausencia injustificada a las clases de EF se asoció con una menor motivación autónoma y una mayor ansiedad social física. Por otro lado, se demuestra la importancia de apaciguar la ansiedad social física y promover un contexto de educación física inclusivo y positivo respecto al cuerpo desde el principio.
Navarro-Patrón, R.,	Percepciones del cuerpo e	Evaluar la percepción actual	N= 355	Datos sociodemográficos (sexo, edad, altura y	Se concluye que los chicos se perciben con una figura

Mecías-Calvo, M., Puello Villa, S., Anaya, V., Martí-González, M., Lago-Ballesteros, J. (2021)	insatisfacción corporal en niños de Educación Primaria según género y edad. Un estudio transversal.	del cuerpo frente al cuerpo deseado y el grado de satisfacción corporal del alumnado gallego de educación primaria.	E= 9 a 12. Edad media= 10,53. Galicia	peso). Escala de Valoración de la Figura (Figura Rating Scale).	más grande que las chicas, pero esta percepción dista mucho de la realidad según el índice de masa corporal. Para lograr la figura deseada, tanto chicos como chicas desean ser más delgados, pero las chicas desean una figura más esbelta. En cuanto a la edad, la percepción actual del tamaño de la figura aumenta con la edad, a medida que aumenta en aquellos estudiantes insatisfechos con su cuerpo.
Rullestad, A., Meland E., y Mildestvedt, T. (2021)	Factores que predicen la actividad física y la participación deportiva en la adolescencia.	Examinar el cambio en la participación en las actividades deportivas y no deportivas durante dos años durante la adolescencia. Explorar posibles predictores de la actividad física y la participación deportiva después de dos años.	N= 1225 E= 11-13 y 13-15 Noruega	Estudio de cohorte longitudinal entre 2011 y 2013. Análisis de regresión lineal y regresión logística binaria.	Reducción significativa en la participación deportiva durante la adolescencia temprana. Los posibles predictores de persistir o comenzar a practicar deportes fueron el aumento de los niveles de salud autoevaluada, el aumento del nivel socioeconómico, mientras que el aumento de la participación en actividades no deportivas predijo una menor participación en deportes.
Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T.L., y Slater, A. (2018)	Evaluación del impacto de una breve intervención de yoga en la imagen corporal y el estado de ánimo de preadolescentes	Examinar el impacto de una intervención de yoga de 4 semanas en la imagen corporal de niñas y niños preadolescentes (apreciación corporal, autoestima corporal y vigilancia corporal) y el estado de ánimo (afecto positivo y negativo) 1 semana después de la intervención y en el seguimiento de 6 semanas.	N= 344 E= 9 a 11 4 escuelas Suroeste de Inglaterra.	4 semanas de observación. Grupo de intervención y grupo de control. Evaluación en tres momentos (base, post-intervención y seguimiento).	Se observó como resultado que las niñas mostraron una mayor preocupación por la imagen corporal y un estado de ánimo negativo que los niños. Inesperadamente, ambos grupos mostraron una mayor apreciación corporal, autoestima corporal y estado de ánimo positivo, y una disminución de la vigilancia corporal y el afecto negativo desde el inicio hasta la postintervención y/o el seguimiento.

Significado de las abreviaturas: N: número de muestra; E: edad de la muestra; EP: Educación Primaria.

La revisión realizada se convierte en un recurso para profundizar en el conocimiento sobre la relación que existe entre la imagen corporal y autoconcepto del alumnado y su desarrollo en las clases de Educación Física. El análisis realizado va a permitir entender cómo estos dos conceptos influyen de manera mutua entre ellos y de qué forma se pueden manifestar en el aula de Educación Física, en la cual el cuerpo, el movimiento, la capacidad motriz y la percepción personal de los individuos adquieren un relevante protagonismo. Tras esta revisión se busca ofrecer un punto de vista más íntegro de cómo el autoconcepto y la imagen corporal afectan a la autoestima, el rendimiento académico, la motivación y participación en actividades deportivas. Así como el papel del docente, cuya labor es educar al mismo tiempo que favorece el desarrollo del bienestar emocional del alumnado.

Los 7 artículos corresponden a población de Educación Primaria y el rango de edad de los participantes se corresponde a los cursos de 4º, 5º y 6º de primaria. Además, los artículos se corresponden a diferentes países o regiones proporcionando una visión global. Dentro de estos 7 artículos encontramos una revisión sistemática, cuatro artículos observacionales y dos artículos de intervención. A continuación, se desarrollan los principales resultados de las investigaciones revisadas en relación al (1) Autoconcepto y género, (2) Estrategias para promover la satisfacción corporal, (3) Ejercicio, condición física y autoconcepto, (4) Imagen corporal, motivación y participación en Educación Física y el deporte e (5) Impacto de programas de intervención en Educación Física sobre el autoconcepto.

Autoconcepto y género

De los siete artículos revisados, se encuentran aspectos comunes. Todos ellos hacen referencia en sus resultados a las diferencias de género existentes en cuanto al autoconcepto de la imagen corporal y en cómo eso influye en la participación activa en las clases de Educación Física.

En relación con la imagen corporal que percibe el alumnado, Palomares (2017), en su estudio demuestra que en la actualidad, esta relación difiere considerablemente, con respecto a la que desearían tener. Además, se explica que en el caso de los chicos, éstos relacionaban tener buena figura con estar fuertes, es decir, tener buena musculatura. Las chicas, se muestran más negativas ante la postura de tener una figura adecuada para la edad que tienen, ya que el índice obtenido tras el análisis es más negativo que en el caso de los chicos. Se concluye diciendo que el alumnado con mayor insatisfacción corporal también presenta poca autoestima.

Navarro-Patón et al. (2021), llevaron a cabo un estudio transversal en Galicia (España). El instrumento principal utilizado para el estudio fue la Figura Rating Scale de Stunkard et al. (1983). Con este estudio tenían el objetivo de analizar la percepción corporal y la insatisfacción con la imagen corporal que tenían presentes los estudiantes del área de Educación Primaria. En esta investigación indican, igualmente, que aparecen diferencias entre chicos y chicas en relación con su percepción corporal, ya que los niños muestran una percepción corporal más corpulenta y musculada, siendo las niñas las que poseen mayor deseo de delgadez. No solo encuentran diferencias entre géneros, sino también con respecto a la edad. El estudio evidencia una alta prevalencia de insatisfacción corporal en edades tempranas, por lo cual se requieren mecanismos de refuerzo de intervenciones educativas preventivas que promuevan una imagen corporal saludable y positiva psicológicamente.

El estudio de Rosa-Guillamón (2019), sobre la relación que existe entre la condición física (CF): capacidad aeróbica y fuerza muscular, y el autoconcepto (AC): autoestima, percepción física y satisfacción vital, en niños y niñas de etapa escolar y juveniles. En él, se muestra que hay una relación positiva entre una condición física elevada y un autoconcepto favorable. Además, se observan también diferencias entre los chicos y las chicas. Siendo los chicos más susceptibles al ámbito de la competencia atlética, mientras que las chicas son más sensibles a la apariencia física. Es decir, los chicos daban más importancia al entrenamiento de fuerza y resistencia, mientras que las chicas se centraban en el atractivo físico únicamente. Concluye recomendando adaptar las intervenciones educativas según las características individuales del alumno/a, para así, fomentar la salud tanto física como psicológica.

En la misma línea, el estudio de Lunde et al. (2023) indica que las chicas presentan mayor nivel de insatisfacción corporal, ansiedad física y ausencia a clases de EF, en comparación con los chicos. Estos factores influyeron significativamente en la participación en las clases de Educación Física, provocando a su vez una mayor tasa de absentismo escolar por parte del género femenino. Además, el factor de la maduración puberal, con los cambios físicos y psicológicos que conlleva, influyó en las ausencias a estas clases en el caso de las chicas. Ya que, presentan mayor autoconciencia corporal, mayor vulnerabilidad, presión social, lo cual provoca incomodidad o rechazo a las prácticas físicas en grupo, como ocurre en las clases de Educación Física.

Además, Halliwell, Jarman y Slater (2018), observaron diferencias de género a través de su estudio, donde las niñas poseían un mayor nivel de vigilancia corporal y afecto negativo en comparación con los niños, que por el contrario poseían niveles más altos de estima y aprecio corporal.

Finalmente, Niide et al. (2013), hace mención en su estudio que no se encontraron diferencias por edad ni por sexo, por lo que le otorgó validez al programa Healthy Body Image (HBI), que utilizó para su observación e investigación. El procedimiento y explicación de este programa aparece desarrollado en el apartado de a continuación.

Estrategias para promover la satisfacción corporal

El estudio llevado a cabo por Niide et al. (2013), se basó en evaluar la eficacia de un programa escolar llamado Healthy Body Image (HBI), consistente en 10 sesiones semanales de unos 40 minutos aproximadamente donde se impartían lecciones que trataba de disminuir actitudes que podrían conducir a una trastorno de la conducta alimentaria (TCA) en el alumnado de Kaua'i (Hawai), alumnos de 4° a 6° de Educación Primaria (297 alumnos). Las sesiones se basaban en reflexiones sobre la diversidad corporal, cambios de pubertad, promoción de hábitos saludables, prevención de dietas peligrosas, refuerzo del autoestima, juegos y debates grupales, críticas a los mensajes de redes sociales, entre otras. El estudio midió 4 variables principales: la insatisfacción corporal, las actitudes alimentarias de riesgo, la autoestima y la búsqueda de masculinidad. Los resultados obtenidos comparando el pretest y el postest mostraron una reducción de la insatisfacción corporal, una reducción de los comportamientos alimentarios de riesgo y una reducción de la búsqueda de masculinidad. Además, la autoestima aumentó significativamente. Por otro lado, además de las mejoras en las variables observadas, el estudio también reflejó un cambio positivo con respecto a las categorías de riesgo en relación a los trastornos de conducta alimentaria. Tras la intervención, un mayor número de estudiantes pasó a estar clasificado en la categoría de “sin riesgo”, y, a su vez, se redujo la proporción de estudiantes en la categoría de “riesgo moderado” o “alto riesgo”. El estudio concluye haciendo mención que los hallazgos obtenidos demuestran la utilidad de intervenciones preventivas tempranas para mejorar la salud mental y corporal de los estudiantes escolares, tratando temas no solo de conductas alimentarias, sino también de autoestima, presiones sociales vinculadas con la imagen, entre otras.

Lunde et al. (2023) concluyen que uno de los principales factores influyentes en la reducción de la participación de los estudiantes en las clases de Educación Física es la preocupación constante por la apariencia corporal y el miedo a ser juzgado/a por los demás. A partir de esta premisa, los autores hacen hincapié en la necesidad de fomentar entornos y contextos inclusivos centrados en el funcionamiento del cuerpo y no en la imagen del mismo. De esta forma se ayudará a reducir la ansiedad asociada a la imagen corporal, favoreciendo y promoviendo una mayor participación activa en las clases de EF, mejorando la motivación y el autoconcepto del alumnado, ya que se sienten más cómodos y seguros.

Halliwell, Jarman y Slater (2018), en su investigación evaluaron el impacto de una breve intervención de yoga de una duración de cuatro semanas sobre la imagen corporal y el estado anímico en niños británicos de 9 a 11 años de edad. La investigación se basó en un grupo de intervención, el cual practicaba yoga, y un grupo de control, el cual se limitaba a practicar la Educación Física tradicional. Los resultados del estudio de Halliwell, Jarman y Slater (2018) se obtuvieron mediante una evaluación en tres momentos, la base (semana uno), la post-intervención (semana cinco) y el seguimiento (semana 11). Estos resultados mostraron mejoras a nivel general de la imagen corporal que poseía el alumnado, al igual que mejorar en el estado de ánimo. En cuanto al estima corporal, se observó una mejora progresiva significativa en el grupo de yoga.

Ejercicio, condición física y autoconcepto

La revisión de Rosa-Guillamón (2019) establece una relación entre la práctica del ejercicio físico, la mejora de la condición física y el desarrollo del autoconcepto en adolescentes. A lo largo del artículo, Rosa-Guillamón (2019) señala que llevar a cabo de manera regular una rutina de ejercicio físico no solo contribuye al bienestar físico, sino que también en gran parte al psicológico. Lo cual conlleva a un refuerzo del autoconcepto, habilidades sociales y una mejor y más sana percepción de uno mismo. Añadiendo a esto, una mayor confianza y satisfacción personal, con respecto a sus capacidades físicas y percepción del esfuerzo.

Por otro lado, Rosa-Guillamón (2019), afirma que un mayor nivel de condición física se relaciona directamente con un autoconcepto positivo, medido a través de diversos parámetros, los cuales son la capacidad aeróbica y la fuerza muscular de los estudiantes, tanto escolares como jóvenes. De esta forma, se demuestra que aquellos alumnos que presentan

una mejor condición física poseen una mejor y más positiva percepción de sí mismos, desencadenando una alta autoestima, mejor actitud y mayor rendimiento y participación.

Además de todo esto, Rosa-Guillamón (2029), proporciona información acerca de que la condición física del alumnado no sólo influye en el autoconcepto global, sino también en la conducta, las emociones, el ámbito social, intelectual y físico, junto con la felicidad y satisfacción vital. En cuanto a la capacidad aeróbica, se afirma que actúa como una variable mediadora entre el peso corporal y el autoconcepto. Esto se refiere a que el peso no es el único influyente en la percepción individual del alumnado, sino que también influye el estado de en forma en el que está el individuo. Es decir, quienes tienen una buena capacidad aeróbica, aún teniendo mayor peso, tienden a tener mejor autoconcepto.

Imagen corporal, motivación y participación en Educación Física y el deporte

En el estudio realizado por Lunde et al. (2023), se analiza cómo la motivación y la imagen corporal afecta e influye en la no asistencia a las clases del área de Educación Física de manera injustificada, en el curso de 6º de Educación Primaria. Mediante cuestionarios digitales autoadministrados, los resultados obtenidos mostraron, que el alumnado con ausencias injustificadas en el área de EF presentaba menor motivación y mayor ansiedad por su imagen corporal, con influencia social. Al contrario se observó ante el alumnado sin ausencias, que presentaba mayor satisfacción ante su imagen corporal. Así, aspectos como las habilidades físicas o la salud son los relacionados con la motivación hacia la asistencia a las clases de Educación Física. Mientras que aspectos de autoestima estética, relacionada con una ansiedad corporal, se relacionan con una menor motivación a asistir a estas clases. En el estudio se afirma que las diferencias de género son notables, ya que, en el caso de las chicas la insatisfacción corporal, la ansiedad física y la ausencia era mayor que en los chicos, al igual que el factor de la maduración puberal que influyó en las ausencias en el género femenino. Se concluye con la importancia del fomento de contextos inclusivos, centrados en el funcionamiento del cuerpo y no en la imagen, para mejorar la participación en las clases y la motivación.

Rullestad, Meland y Mildestvedt (2021) llevaron a cabo un estudio longitudinal, en el que examinaron factores que predicen la actividad física y la participación en deportes. El estudio se llevó a cabo mediante encuestas autoadministradas, cuyas variables a medir era la actividad física, la satisfacción corporal, la salud autoevaluada, las actitudes hacia la

educación física, el apoyo parental y entre pares, el transporte activo al centro escolar y, finalmente, el nivel socioeconómico. Los resultados obtenidos indicaron un aumento de la práctica deportiva, así como una actitud positiva hacia el área de Educación Física, a lo largo de dos años, a causa de una actitud positiva hacia las actividades físicas, el apoyo parental, el uso de un transporte activo (andar, ir en bici) y, por lo general, una mejor salud. Cabe destacar que el estudio realizado por Rullestad, Meland y Mildestvedt (2021) no incluyó una intervención directa, sino que más bien el aumento de la actitud positiva fue observado progresivamente. El tener un mejor estado de salud y un mayor nivel socioeconómico influía en una mayor participación deportiva. La insatisfacción corporal, al principio se relacionaba con un menor nivel de actividad física, sin embargo, al considerar otras variables esta afirmación se suprimió. Los autores concluyen afirmando que para promover la actividad y participación física en deporte hay que fomentar actitudes positivas hacia el área de Educación Física, y mejorar la percepción de lo que es saludable o no en el alumnado.

Impacto de programas de intervención en Educación Física sobre el autoconcepto

De entre los 7 artículos analizados y estudiados en esta revisión teórica, dos de ellos se corresponden con programas de intervención en un contexto educativo escolar.

Halliwell, Jarman y Slater (2018), realizaron un estudio centrado en una intervención en un contexto educativo en el área de Educación Física, sentado en la práctica del yoga, con el objetivo de mejorar el autoconcepto y la imagen corporal del alumnado, proporcionando herramientas para adquirir una actitud más positiva hacia sus cuerpos. El estudio se realizó con participantes de 9 a 11 años de edad, los cuales estaban divididos en dos grupos, un grupo de intervención el cual practicaba el yoga y otro grupo de control, el cual realizaba prácticas físicas basadas en la Educación Física tradicional. Los resultados se obtuvieron tras tres momentos de observación: base (semana uno), la post-intervención (semana cinco) y el seguimiento (semana 11), y evidenciaron el impacto positivo que tuvo el programa de intervención, donde se demostró que aquellas intervenciones que tienen en cuenta el factor psicoeducativo, con contenidos educativos sobre el cuerpo, el autoestima y la percepción personal son más eficaces que aquellas intervenciones que se limitan a la práctica física tradicional. El programa de intervención de Halliwell et al. (2018) demostró técnicas que acarrearán beneficios para la mejora del autoconcepto y para la reducción de la insatisfacción corporal.

Por otro lado, Niide et al. (2013), hace mención en que los programas de intervención en las clases de Educación Física en un contexto educativo puede significar una mejora del autoconcepto infantil, siempre y cuando las intervenciones se centren en el desarrollo integral del alumnado. Su estudio consiste en un programa de intervención diseñado para fomentar el bienestar emocional, el autoconcepto y las habilidades sociales mediante la Educación Física, llamado Healthy Body Image (HBI), formado por 10 sesiones semanales de unos 40 minutos con clases que trataba de disminuir actitudes que podrían conducir a un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) en el alumnado de 4º a 6º de Educación Primaria. El estudio midió 4 variables principales: la insatisfacción corporal, las actitudes alimentarias de riesgo, la autoestima y la búsqueda de masculinidad. Tras llevar a cabo el programa, se demostró a través de los resultados que había supuesto mejoras en el autoconcepto del alumnado, en la seguridad personal y, además, una actitud más positiva hacia los demás y hacia el ejercicio físico. Junto con esto, Niide et al. (2013), destacan que el programa de intervención reforzó las relaciones interpersonales, reduciendo la ansiedad social, lo cual contribuye de manera indirecta al fortalecimiento del autoconcepto. Gracias a este programa de intervención se demuestra que la Educación Física puede ser un vehículo, no solo para el desarrollo de la motricidad del alumnado, sino también para promover el bienestar personal, el desarrollo del autoestima y la formación de una identidad personal. Por lo cual, se respalda la necesidad de llevar a cabo programas de intervención que integren junto con el componente físico el componente socioemocional. Ya que, la Educación Física va más allá del rendimiento y la capacidad física.

Estos dos estudios, tanto el Halliwell, Jarman y Slater (2018) de como el de Niide et al. (2013), presentan aspectos comunes. Ambos programas de intervención tienen como principal objetivo mejorar la percepción que el alumnado tiene de sí mismo, promoviendo el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Además, ambos estudios destacan la importancia de realizar intervenciones educativas que combinen la actividad física con contenidos sobre las emociones, la autoestima, el autoconcepto y la imagen corporal. Tras ambas intervenciones se obtuvieron mejoras, tanto en el concepto de la imagen corporal como en la seguridad individual, la participación y la actitud positiva ante el deporte. Finalmente, ambos estudios concluyen diciendo que resulta muy pertinente integrar contenidos psicoeducativos en la Educación Física, donde el contenido no solo se centre en el desarrollo físico o el rendimiento, sino que vaya más allá, buscando el desarrollo integral del alumnado, mejorando su bienestar emocional y el autoestima.

4. DISCUSIÓN/CONCLUSIONES

El principal objetivo de esta revisión teórica era conocer la relación que puede existir entre el autoconcepto y la imagen corporal del alumnado junto con los factores que entran en juego en el desarrollo de las clases de Educación Física y su impacto en la participación del alumnado en el aula.

Tal y como indica Mayordomo Pinilla (2024), existe un gran interés en conocer las intervenciones escolares que resultan efectivas para mejorar aquellos aspectos de salud física y salud mental a los que se enfrentan los estudiantes en la actualidad, ya que suponen un problema superlativo y es de gran importancia abastecerlos en el caso de ser negativos, promoviendo alternativas positivas. Siendo el área de Educación Física una vía directa para proporcionar al alumnado las herramientas necesarias para hacer frente a los problemas de esta índole, mejorando así su salud física y mental.

Interpretación general de los resultados

Tras extraer los resultados de los artículos seleccionados para su análisis, se puede observar un nexo en común: que el autoconcepto y la imagen corporal del alumnado, junto con los factores que se asocian a estos dos conceptos, tienen gran influencia en las clases de EF, pudiendo llegar a provocar bajo interés, baja motivación y falta de práctica o poca implicación, en algunos casos se puede llegar al absentismo escolar. Según el estudio de Lunde, Reinholdsson y Skoog (2023), una menor motivación y una mayor ansiedad relacionada con la imagen corporal y la apariencia física se asociaba a un absentismo.

Los estudios analizados para esta revisión coinciden en la relevancia que posee la condición física y su relación con la participación en las clases de Educación Física. Rosa-Guillamón (2019), demuestra una consistente y positiva relación entre condición física (CF) y autoconcepto (AC). Es decir, aquellos estudiantes con mayor condición física presentan una mejor percepción de ellos mismos, un mejor autoconcepto, por lo tanto demuestran una mejor actitud y participación en Educación Física. Asimismo, se demuestra que la condición física no solo influye al bienestar físico, sino también personal y emocional.

Al mismo tiempo, el estudio de Nike, Davis, Tse y Harrigan (2013) aporta una evidencia positiva acerca del programa Healthy Body Image (HBI), donde se observaron mejoras en la

autoestima y reducción de comportamientos poco saludables. Además, tanto Rosa-Guillamón (2019) como Niide et al. (2013) destacan la necesidad de adaptar las intervenciones según el sexo del alumnado, dado que los mecanismos de riesgo pueden diferir. En las niñas, el deseo de delgadez es más prevalente, mientras que en los niños suele observarse un deseo de aumentar la musculatura (McCreary & Sasse, 2000; Cafri, van den Berg & Thompson, 2006). Muchos estudios han demostrado que las inseguridades físicas son más pronunciadas en el género femenino. Por ejemplo, en el estudio transversal realizado por Navarro-Patón et al. (2021), Rosa-Guillamón (2019), Lunde et al. (2023), entre otros.

Rullestad, Meland y Mildestvedt (2021), analizaron los factores predictivos de la participación del alumnado en las clases de actividad física. Entre los cuales observaron aquellos que provocan actitudes positivas hacia la práctica física, como el apoyo familiar, el transporte activo al centro educativo, entre otros. Al igual que como se demostró en el estudio de Halliwell, Jarman y Slater (2018) y su intervención de yoga, donde este deporte provocó actitudes positivas tanto físicas, ya que parte del alumnado se vió motivado a continuar con la práctica, como psicológicas, consiguiendo mejorar la relación del alumnado con su cuerpo y su bienestar emocional.

En un contexto educativo e infantil, además de personal y social, donde la salud mental representa una preocupación creciente, esta información adquiere gran importancia. El 41% de los chicos y chicas reconocen haber tenido algún problema de salud mental, afirmando que el 51,4% no han solicitado ayuda de ningún tipo para solventar los problemas de salud mental, siendo que 4 de cada 10 estudiantes no consideran sus problemas suficientemente importantes, o no saben a dónde acudir o a quién recurrir (UNICEF, 2024). Al mismo tiempo, con respecto a los trastornos de conducta alimentaria (TCA), se ha demostrado que los índices de adolescentes que lo padecen oscila entre el 5,5% y el 17,9% en el género femenino, y entre el 0,6% y el 2,4% en el género masculino, según datos de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM, 2023).

En conclusión, estos estudios ponen en evidencia la necesidad educativa de introducir intervenciones educativas centradas tanto en los aspectos físicos como en los psicológicos del desarrollo infantil y juvenil. Donde se implementen programas que les ayuden a conformar una imagen positiva de sí mismos y sí mismas, fomentando una motivación constante con respecto a la asistencia y participación en las clases de Educación Física. Así como, es

imprescindible proporcionar herramientas, actividades, entornos o similares que ayuden a prevenir o corregir conductas perjudiciales para la salud física y mental, como pueden ser los trastornos de conducta alimentaria, ansiedad, u otras enfermedades mentales como depresión.

Limitaciones de las evidencias incluidas en la revisión

La revisión de los estudios incluidos en este Trabajo de Fin de Grado permite identificar una serie de limitaciones que pueden afectar en menor o mayor medida a la solidez y generalización de las conclusiones extraídas.

En primer lugar, varios estudios presentan un alcance geográfico limitado, lo cual provoca que dichas conclusiones no se puedan transferir a otros contextos sociales u a otras culturas. Asimismo, el sesgo de discapacidad se menciona como una posible influencia en las respuestas de la muestra de participantes en varios estudios, lo cual puede afectar a su veracidad. Por otro lado, aunque en los programas de intervención se demuestra que los resultados sobre el autoconcepto son positivos y conllevan a mejoras no se detalla suficiente si a largo plazo se mantienen los resultados. Lo cual limita el poder determinar si los beneficios observados y demostrados permanecen sostenibles en el tiempo o si solo se mantienen durante el programa de intervención.

En general, estas limitaciones, todavía evidencian con más motivo la necesidad de futuras investigaciones e intervenciones, con un enfoque más riguroso para consolidar con más certeza las evidencias.

Limitaciones y fortalezas del proceso de revisión

Respecto a las limitaciones que ha supuesto esta revisión, una de ellas es la escasa investigación existente sobre este tema. Junto con los criterios de inclusión y de exclusión que aún limitaban más las opciones de investigación, principalmente en cuanto al criterio de Educación Primaria, ya que muchas investigaciones se habían desarrollado en la etapa adulta.

De cara a próximas revisiones se recomienda realizar una mejora de la estrategia de búsqueda, ampliando la búsqueda en otras bases de datos o filtrando las palabras clave incluyendo otros conceptos asociados que permitan proporcionar mayor número de resultados a la búsqueda. Ya que, el autoconcepto y la imagen corporal desde el área de Educación

Física resulta importante, debido a que es evidente tras los resultados aportados que tiene mucha trascendencia en el desarrollo integral del alumnado. Por otro lado, aún siendo escasos, se demuestra que todos ellos llegan a la misma conclusión. Todos los artículos seleccionados presentan una coherencia en los resultados, reforzando de esta manera las conclusiones finales de esta revisión teórica, aportando una visión holística y enriquecedora acerca del autoconcepto y la imagen corporal en el área de Educación Física.

Otra fortaleza de esta revisión ha sido que los artículos seleccionados han aportado una visión global al ser de diversas procedencias, con patrones comunes. Lo cual verifica la importancia de seguir realizando investigaciones y estudios de este tipo, además de comprobar los puntos comunes que presentan, otorgando mayor valor.

En algunos casos, la falta de detalle en la información impide realizar un estudio completo y eficaz, ya que, no se ofrecen datos suficientes sobre las metodologías empleadas en los estudios. Por ello, se dificulta la comparación de resultados, así como la valoración de la fiabilidad y veracidad de los resultados.

Implicaciones de los resultados

Los resultados de esta revisión ofrecen implicaciones relevantes tanto para el diseño de intervenciones como para la práctica educativa de las mismas. Concretamente, desde el ámbito del área de la Educación Física se destaca la necesidad de implementar programas de intervención que promuevan el desarrollo motor del alumnado junto con factores psicoeducativos que se orienten a fortalecer de manera individual y personalizada el autoconcepto, la imagen corporal y el autoestima de los alumnos y las alumnas de cualquier centro educativo. Para ello, los profesionales han de desarrollar propuestas pedagógicas integrales con actividades adaptadas para conseguir este objetivo, promoviendo el bienestar emocional y la inclusión social, evitando conductas de rechazo, bullying o incluso absentismo escolar.

Por todo ello, se recomienda que las entidades educativas promuevan protocolos de atención centrados en el alumno y programas de formación de profesionales para atender a las necesidades educativas relacionadas con este ámbito emocional. Lo cual favorece al

establecimiento de una relación más cercana, humana, empática y participativa con el alumnado.

Desde la perspectiva de la investigación, se propone desarrollar estudios con muestras más amplias y diversas que además permitan establecer una comparativa para analizar cómo influyen las mismas variables en distintos contextos culturales.

En definitiva, los resultados de esta revisión teórica invitan a pensar de nuevo las prácticas educativas llevadas a cabo en la actualidad en centros educativos desde un enfoque más integrados, en el que se atiendan, como se ha mencionado con anterioridad, no solo al rendimiento físico o a las prácticas deportivas tradicionales, sino también al bienestar emocional que es fundamental en el desarrollo integral del alumnado y que además le acompaña en todas las etapas de aprendizaje de la vida, tanto en el ámbito académico y profesional como en el personal y humano.

5. BIBLIOGRAFÍA

Ruiz-Lázaro, P. M., Imaz-Roncero, C., & Pérez-Hornero, J. (2022). Autoestima, imagen personal y acoso escolar en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(Supl. 2), 1096–1103.

Carrillo-López, P. J. (2021). Imagen corporal, variables antropométricas y ansiedad en escolares de primaria. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 34(1), 5–10.

Barriguet Meléndez, J. A., Radilla Vázquez, C. C., Fernández Fuentes, L. H., Valle Mestro, H., Baños Reynaud, M., Hernández Ávila, L., Garibay Nieto, N., Vázquez Rodríguez, F., Mejía Arias, M. A., & Aguilar Salinas, C. (2022). Relación del acoso escolar y conductas de riesgo a trastornos de la alimentación en escolares mexicanos. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 28(4), 1–8.

Couoh Lope, C. L., Góngora Huchim, A., García Rivero, A. D., Macías Aguilar, I. R., & Olmos Barragán, N. A. (2015). Ansiedad y autoestima en escolares de educación primaria de Mérida, Yucatán. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 302–308.

Estévez, M., Muros, J. J., Torres, B., Pradas, F., Zurita, F., & Cepero, M. (2015). Influencia de la composición corporal y la aceptación por las clases de educación física sobre la autoestima de niños de 14-16 años de Alicante, España. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1519–1524.

Herrera Clavero, F., & Ramírez Salguero, M. I. (2002). El autoconcepto. *Eúphoros*, (5), 187–204.

Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408–430.

García Correa, A., Calvo Hernández, P., & Marrero Rodríguez, G. (2006). La autoestima en alumnos de sexto curso de educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 199–215.

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. A. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27–35.

Zapata Velásquez, L. (2022). Actividad física e imagen corporal de los adolescentes: Revisión teórica. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 14(79), 112–125.

Cafri, G., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2006). Pursuit of muscularity in adolescent boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(2), 283–291.

Palomares Cuadros, J., Cuesta Santos, J. M., Estévez Díaz, M., & Torres Campos, B. (2017). Desarrollo de la imagen corporal, la autoestima y el autoconcepto físico al finalizar la educación primaria. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1–13.

Rosa-Guillamón, A. (2019). Revisión bibliográfica de la relación entre condición física y autoconcepto. *Journal of Sport and Health Research*, 11(2), 117–128.

Niide, T. K., Davis, J., Tse, A. M., & Harrigan, R. C. (2013). Evaluating the impact of a school-based prevention program on self-esteem, body image, and risky dieting attitudes and

behaviors among Kaua‘i youth. *Hawai‘i Journal of Medicine & Public Health*, 72(8), 273–278.

Lunde, C., Reinholdsson, T., & Skoog, T. (2023). Unexcused absence from physical education in elementary school: On the role of autonomous motivation and body image factors. *Body Image*, 45, 229–237.

Navarro-Patón, R., Mecías-Calvo, M., Pueyo Villa, S., Anaya, V., Martí-González, M., & Lago-Ballesteros, J. (2021). *Perceptions of the body and body dissatisfaction in primary education children according to gender and age. A cross-sectional study*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12460.

Rullestad, A., Meland, E., & Mildestvedt, T. (2021). Factors predicting physical activity and sports participation in adolescence. *Journal of Environmental and Public Health*, 2021, Article ID 9105953.

Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T. L., & Slater, A. (2018). Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents’ body image and mood. *Body Image*, 27, 196–201.

UNICEF. (2024). *La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes: Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia 2023-2024*. Confederación Salud Mental España.

Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM). (2023, febrero 22). *Los trastornos de la conducta alimentaria se dan en chicas cada vez más jóvenes y en personas cada vez más mayores*.

Mayordomo-Pinilla, N., Galán Arroyo, C., Sánchez Miguel, P. A., & Rojo Ramos, J. (2024). Alfabetización física y salud mental: asociaciones en alumnos de educación física de primaria y secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 55, 581–587.