

Imagen corporal en la clase de educación física

Body image in physical education class

<https://doi.org/10.47286/01211463.654>

Jhonatan Andrés Corrales Montoya¹ 

Cómo citar en APA: Corrales Montoya, J. A. (2025). Imagen corporal en la clase de educación física. *Revista Universidad Católica de Oriente*, 36(55), 46 - 62. <https://doi.org/10.47286/01211463.654>

Fecha de recepción: 01-09-2025 / **Fecha de aceptación:** 12-12-2025

¹ Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes. Universidad Católica de Oriente. Correo: jhonatancorrales788@gmail.com. <https://orcid.org/0009-0000-8889-0578>

Resumen

El presente artículo de investigación hace parte de un ejercicio investigativo que tiene su origen en el marco de las prácticas pedagógicas de la Universidad Católica de Oriente, en específico en la práctica pedagógica de observación, la cual se desarrolla en un contexto escolar en una institución educativa de un municipio del oriente de Antioquia (Colombia). Aquí, se abordan diferentes postulados sobre las diversas percepciones sobre el cuerpo que se identifican en las prácticas discursivas y en las formas de representación en el contexto en el que interactúan los sujetos de estudio. El componente principal tiene que ver con la construcción de su imagen corporal y de su cuerpo en general. A partir de un análisis cualitativo de carácter descriptivo, se confrontan categorías como el cuerpo en la escuela, la imagen corporal, el cuerpo biológico, el cuerpo que habla y la corporeidad, en cuanto realidad sociocultural. Para ello, se aplicó una encuesta que arrojó resultados sobre las percepciones de los estudiantes, revelando por ejemplo inconformidades al mostrar su cuerpo en entornos acuáticos y sentimientos de inseguridad al verse en el espejo.

Palabras clave

Cuerpo, Imagen Corporal, Educación Física, Percepción, Corporeidad

Abstract

This research article is part of a research exercise that has its origin in the framework of the pedagogical practices of the Universidad Católica de Oriente, specifically in the pedagogical practice of observation, this is developed in a school context in an educational institution of a municipality in the east of Antioquia (Colombia). Here, different postulates on the diverse perceptions about the body that are identified in the discursive practices and in the forms of representation in the context in which the subjects of study interact, the main component has to do with the construction of their body image and their body in general, are approached. From a descriptive qualitative analysis, categories such as: the body at school, body image, biological body, speaking body and corporeality, as a socio-cultural reality, are confronted. For this purpose, a survey was applied, which yielded results on the students' perceptions, revealing, for example, inconformities when showing their bodies in aquatic environments and feelings of insecurity when seeing themselves in the mirror.

Key words

Body, Body Image, Physical Education, Perception, Corporeality.

A modo de contextualización

Las Prácticas Pedagógicas que se llevan a cabo en el programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Católica de Oriente son los espacios donde los estudiantes en formación afianzan sus procesos de aprendizaje y experticia en su campo profesional. En este caso, las prácticas se dividen en seis niveles: observación, exploración, caracterización, práctica de proyectos, docencia directa 1 y docencia directa 2. A partir del semestre cuatro se empieza a tener acercamientos directos en el campo de la práctica. En este sentido, el trabajo desarrollado tiene su origen en un ejercicio de observación participante y no participante donde surgió el interés de trabajar el concepto de la imagen corporal en la clase de educación física. Este interés surge por la necesidad de preguntar cuál es el sentido del cuerpo y las percepciones que tienen los estudiantes al respecto y cómo viven su corporeidad en relación en el contexto sociocultural que circundan.

Con base en lo anterior, se logra percibir un escenario en el que los estudiantes muestran inseguridades físicas, emocionales y personales referentes al cuerpo al momento de enfrentar una clase de educación física. A partir de esto allí se empiezan a tejer conversaciones desde el semi-llo *Perceptio*, donde se enmarca la ruta investigativa que da emergencia a la siguiente pregunta: ¿cuáles son las percepciones, pensamientos y vivencias del cuerpo de los estudiantes de 10 y 11 en su cotidianidad escolar?

Se analiza la forma como los estudiantes perciben su cuerpo y la manera en que dicha percepción afecta la imagen corporal en la clase de educación física en esta institución educativa del Oriente Antioqueño – Colombia, todo con el fin de entender algunas de las características de los sujetos juveniles y que nos permita apropiarnos, desde la formación profesional, las actitudes críticas y reflexivas ante sus realidades.

La Institución en la que se desarrolla el estudio cuenta con dos sedes principales, primaria y secundaria, en la mañana su jornada se desarrolla desde las 6:00 de la mañana hasta las 12:00 del meridiano, y la jornada de la tarde se lleva a cabo desde las 12:10 hasta las 6:00 de la tarde. La población juvenil con la que se investigó fueron los grados décimo y undécimo, un aproximado de 146 estudiantes correspondientes a edades entre los 14 y los 16 años.

El presente estudio se configura a partir de observaciones de campo y la encuesta para la obtención de los datos. Los resultados surgen de la intervención en la práctica pedagógica por parte de un estudiante de la Universidad Católica de Oriente del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes en un escenario educativo del Oriente antioqueño, donde aparece la necesidad de preguntar por el sentido que se tienen del cuerpo y su imagen.

En el presente escrito, se recurre a diversas fuentes primarias que dan pie a la comprensión de los conceptos *cuerpo* e *imagen corporal*. Se parte del entrecruzamiento de discursos tales como la realidad escolar-social- y la vivencia del docente; de esta manera surgen las categorías que son el resultado que apunta el presente escrito.

La población estudiada fue un grupo de jóvenes del grado décimo y undécimo de un colegio del Oriente Antioqueño cuyas edades oscilan entre los 14 y 16 años. Los grupos se seleccionaron en primera instancia por conveniencia del docente investigador de aproximarse a la realidad de

estos estudiantes y en convenio con el docente del área de educación física quien logra identificar el mismo problema de investigación, de esta forma se llega a un acuerdo con el docente investigador, su cooperador, el rector y el docente de la disciplina. De esta manera se puede comprender de una mejor manera lo que pasa en sus vivencias en relación con la comunidad en que conviven.

En el desarrollo de la presente investigación se aseguró la protección de todos los sujetos participantes. El cuestionario fue diligenciado de manera confidencial, lo que permitió preservar la privacidad de cada uno de los estudiantes. Antes de la aplicación del cuestionario, se entregó a los padres de familia un asentimiento informado establecido por la entidad educativa y la Universidad Católica de Oriente, en el cual se les explicaba el objetivo de la investigación, sus derechos de confidencialidad y la voluntariedad de la participación de sus hijos. Este proceso fue cumplido con los reglamentos establecidos por ambas partes.

Posterior a esto, se aplicó un cuestionario BPQ (*Body Shape Questionnaire*) sobre la figura o imagen corporal, que fue previamente validado y aplicado en otro país y que se ejecutó en una ciudad de Colombia, lo que añade credibilidad al proceso investigativo. Este cuestionario fue debidamente validado antes de ser administrado a los estudiantes, asegurando su adecuación, fiabilidad y validez para medir las percepciones de la imagen corporal. La rigurosidad en la protección de datos personales y la validación del instrumento utilizado reafirmó el compromiso ético y científico de la presente investigación.

Finalmente, cabe mencionar que esta investigación se postula en un paradigma cualitativo, con un alcance descriptivo, por tal razón, su enfoque hermenéutico deductivo permite, según Cruz y Hernández (2022), "entender el esquema social y asumir una actitud crítica frente a la tradición y prácticas socioculturales" (p. 167).

Aproximaciones a la imagen corporal

El concepto de imagen corporal se refiere a la opinión que se hace una persona sobre su propio cuerpo en relación con otros componentes como el cognitivo, el emocional y el actitudinal. Según Montoya y Gil (2013) la imagen corporal no se encuentra limitada a aspectos exclusivos de la apariencia física, por el contrario, se establece una relación entre el mundo circundante y la vivencia del mismo" (p. 86). De este modo se constituye un mismo cuerpo en torno a los objetos y sujetos que van configurando la imagen corporal de sí mismo. Moliner (1981, citada por Montoya y Gil, 2013) define la imagen corporal como "una figura de un objeto formada en un espejo, una pantalla, la retina del ojo, una placa fotográfica, etc., por los rayos de la luz o de otra clase que parten del objeto" (p. 86). De este modo, la figura recibida en la mente a través de las respuestas oculares es la representación figurativa de un objeto en la mente, en este caso el cuerpo. Tal forma de comprender la imagen resultaría algo limitada para acceder a los análisis de lo que implicaría mirar o mirarse en la construcción de una propia noción de imagen del cuerpo o la de los demás, de tal modo se podría decir que la imagen no es solamente lo derivado de lo visual; también puede ser vista como la idea que se tiene de algo, del mundo, así como la que se tiene sobre sí mismo y sobre los demás. La imagen también se relaciona con la acepción de un

imaginario social: las ideas, los valores, comportamientos, entre otros factores que influyen en la configuración subjetiva del cuerpo, en los acentos individuales y colectivos.

La aprehensión de la imagen se puede ver afectada por la forma en que se configura la misma existencia, la manera en la que se constituye la propia subjetividad, puesto que la relación entre sujeto y objeto es simbólica y siempre guarda un vínculo diferente en cuanto a quien se mira. La construcción de la imagen corporal desde la subjetividad hace pensar que “la subjetividad tiene que ver con una aprehensión de la materialidad, con una captación de la objetividad que es representación, y tal representación no es más que una presencialidad de los otros que se hace cuerpo en el sujeto que la subjetiva” (Montoya y Gil 2013, p. 87).

Cuerpo y educación física

Los procesos educativos son dinámicas de enculturación; son un acto intencional, propositivo y reflexivo. La finalidad es dirigida hacia una línea concreta, hacia la concepción del ser humano y de la sociedad. En el campo de la educación física se persiste en la indefinición de su papel al proyectar al docente a alcanzar una identidad propia. Al respecto, Soto y López (2019) hablan de “la actividad física, movimiento, motricidad, deporte” (p. 413) y todos los elementos que remiten a un componente mucho más esencial y primario, el cual es materia de investigación para este proyecto el cuerpo. La construcción de una concepción del cuerpo influye de una manera decisiva en la disciplina de la educación física. Se podría decir que la manera de entender esta materia en gran medida conlleva a la construcción de las distintas concepciones del cuerpo.

Se busca ir más allá de la definición nominal del concepto de cuerpo y enfatizar en su evolución histórica a partir de las diferentes posiciones. Este concepto a lo largo de la evolución se ha configurado a partir de dos visiones: la dualista y la monista. En un primer momento, desde la visión dualista la concepción del cuerpo según Soto y López (2019) “postulan una división del ser humano distinguiendo la parte material de la que estamos compuestos (física corpórea), de la realidad inmaterial (alma, espíritu)” (p. 413). Esta visión tiene sus orígenes en varios filósofos de la Grecia clásica. Platón, por ejemplo, hablaba de una separación del cuerpo y el espíritu; Descartes, por su parte, contribuía a la definición y separación del cuerpo con su famosa frase “pienso, luego existo”, separando el pensamiento del cuerpo. Para estos filósofos, la estructura física del cuerpo era la cárcel del alma. Desde otro punto de vista se encuentra la posición monista del cuerpo en la que alma, espíritu y cuerpo juntos pertenecen a una sola naturaleza; no hay división alguna, pues se considera como una unidad indisoluble, de tal manera que el ser humano no se divide o separa por partes.

Partiendo de estos dos planteamientos, se complementa nuestra postura sobre el cuerpo. Por otra parte, es necesario mencionar que la influencia sociocultural es un factor que difiere con el significado que se le busca a la concepción del cuerpo. Pues bien, desde este punto de vista nos referimos a un cuerpo que se construye desde los parámetros culturales, históricos y sociales, ya que cada persona tiene su propia noción del cuerpo. Es a través de esta realidad en la que el sujeto vive en relación al tiempo y espacio, sociedad y cultura, dimensiones donde se afianza con cierta determinación nuestro desarrollo como seres humanos.

La manera en la que cada ser humano percibe su cuerpo es, en cierta manera, la forma en la que quiere ser reconocido por la sociedad y la cultura. Según Soto y López (2019), somos un “cuerpo tatuado” que es influenciado por una cultura dominante somática que tiene funciones y patrones de aceptación social, a saber, la clase económica y social, el género, la etnia o país de origen y también las experiencias personales, las cuales actúan de una manera determinada e influyen en la manera en que se piensa y se siente.

En el pensamiento y la cultura de la actualidad, el cuerpo viene siendo materia de consumo, el llamado culto al cuerpo se ha convertido en el valor supremo (Gervilla, 2000, citado por Soto y López 2019). Lo antes mencionado es un fenómeno que se presenta como hecho multifacético que contribuye con los valores de salud y estética e incluso el placer mismo que se hace cada vez más presente en las sociedades contemporáneas. Para Barbero (2005, citado por Soto y López, 2019), el cuerpo es el nuevo intérprete de la cotidianidad, el protagonista en gran medida de nuestras vidas.

Por lo anterior, el cuerpo se ha visto desde la posición interpretativa como algo que pertenece a la cultura y que es representado por la misma. Hay que aclarar que el distanciamiento intelectual entre cuerpo y sociedad parte de la concepción que se circunscribe a una base biológica y presocial “sobre la cual se fundan las superestructuras del yo y la sociedad” (Shilling, citado por Barreiro, 2004, p. 128). De esta manera el cuerpo es tomado como objeto que pertenece a la cultura y no se le da una identidad biológica. Hay que resaltar que al verse desde la perspectiva biológica esta no viene siendo excluida, sino que hace parte de la cultura misma. Algunas de las suposiciones en las que la biología no hace parte de la cultura provienen de concepciones clásicas y modernas y esta es una de las razones por las cuales algunas teorías sociales descuidan al cuerpo como el objeto de estudio.

Ciertas sociedades en determinadas épocas han desvalorado el cuerpo. Desde la teoría social clásica se reprime y se descuida el cuerpo por dos razones principales, según Tunner (1994, citado por Barreiro 2004). En primer lugar, se ha generado la teoría social del dualismo cartesiano en la cual prevalecía primero la mente y todas sus propiedades: la conciencia, la razón, las emociones y la pasión. A su vez la misma sociología se encargó de evitar las expresiones del mundo que tenían en cuenta al cuerpo humano como actor y creador de signos y significados; por otra parte, la sociología se viene preocupando del yo de la sociedad y de sus estructuras en lugar de la naturaleza del cuerpo. La segunda razón es el trato que se le da al cuerpo como fenómeno natural no social y no como objeto legítimo para la investigación sociológica. La historia y la antropología influyeron en la legitimidad del cuerpo como acto de estudio social; este tiene una historia y ha de ser respaldado como objeto primordial de la teoría social, las formas en las que se comprende y las experiencias modernas sobre el cuerpo son históricamente específicas y surgen de los procesos sociales y psicológicos.

Cuerpo poder y sexualidad

El cuerpo humano es el centro de los escenarios y es considerando eje de reflexión de muchas de las disciplinas de la modernidad, así, el cuerpo es eje de reflexión desde el campo político en

donde se generan relaciones de poder. Estas relaciones hacen que se creen dinámicas de poder que lo toman como un tipo de signo o insignia. Se habla de la forma en que el cuerpo puede ser un objeto vulnerable y dócil, siendo sometido y utilizado, transformado o perfeccionado, formando bajo el mandato y las órdenes de un cuerpo disciplinado destinado a la fabricación de seres dóciles y útiles, lo que configura una formación centrada en la utilidad del cuerpo aumentando su fuerza. Desde otro punto de vista, se le puede dar otra visión al cuerpo, una mucho más relajada respecto a los controles que se ejercen sobre él. Nos encontramos un nuevo tipo de dominación, una perspectiva mucho más legítima de carácter técnico científico o en relación con el poder médico y las mediciones, es decir, un poder más disimulado, más sutil.

En otro sentido, para McNay (1992, citado por Barreiro 2004) "no sólo el género es la diferencia más fundamental entre los cuerpos, sino que el poder no es equitativo respecto a los cuerpos femeninos y los masculinos: se habla de la dominación patriarcal del cuerpo de la mujer" (p. 133). En cuanto a las concepciones del cuerpo, desde varios puntos de vista se ha generado una crítica en dirección al cuerpo de la mujer, dado que tiende a ser utilizado como signo de mercancía en la sociedad actual. Para Barreiro (2004) " las normas que se refieren al campo de las mujeres son más estrictas y móviles que las referidas al cuerpo del hombre" (p.134). Lo anterior genera una desigualdad que se hace necesario cuestionar, criticar y controvertir en tanto necesidad reivindicación de una condición equitativa en esta relación.

Corporeidad y cuerpo

El cuerpo, desde las ciencias humanas, se define con base en dos dimensiones: una subjetiva y una objetiva. En estas se desvelan sus límites, la capacidad de emocionar, sentir, pensar, estar y relacionarse desde una mirada social y cultural, lo cual se puede conceptualizar como corporeidad, es decir, es un ideal propio sobre lo que se puede ver, cuerpo físico, pero también sobre la capacidad de sentir/pensar, lo cual puede llevar a cambios a través del tiempo y de acuerdo con el contexto en el que se va desarrollando y madurando las experiencias corporales. Lo corporal se va constituyendo como instrumento de medición de nuestra personalidad, sirviendo para el contacto que se tiene con el exterior; aquí se generan comparaciones con otros cuerpos y objetos. Se puede hablar entonces desde el esquema corporal del cuerpo objeto, es decir, desde una representación más aislada que se elabora en sí mismo de nuestro cuerpo o del vivido y se menciona la forma en que la corporeidad se decreta en las realidades humanas y de socialización. Nuestro cuerpo está ubicado en el tiempo y espacio, a través de este llegamos a ser vistos y en ocasiones podemos ser conscientes de que nuestros cuerpos son objetos de observación, en los espacios sociales concretos. En espacios como la casa o los espacios públicos se puede sentir que nuestro cuerpo está en un primer plano, temas tan sencillos como la moda son estereotipos corporales mediante los cuales se genera aceptación o rechazo. El cuerpo es un eje que permite una relación con el mundo y se adapta a los distintos ambientes en los que participa dentro del colectivo social, algunos ejemplos claros de ello pueden ser vestirse para una fiesta casual, visitar el mar, tomar un día de sol, ir de compras, etc. Estas son situaciones en las que hay una conciencia y a la vez una falta de sentido sobre la postura del cuerpo en cada

espacio anteriormente mencionado, en los cuales se persiguen ideales corporales de acuerdo a las mismas tendencias sociales que van surgiendo a través del tiempo.

De lo anterior se infiere una construcción simbólica del cuerpo que no es más que una realidad, es una medida representativa que busca tener sentido y dar carácter insólito y contradictorio de una sociedad a otra. La construcción simbólica va surgiendo del efecto de la construcción social y cultural en correspondencia con los pensamientos, convicciones, percepciones y las prácticas que se dan a nivel socio cultural, político y educativo que se imponen en cierto momento, conforme al modelo de sociedad que se busca construir. Desde la perspectiva social, López (2003, citado por Sánchez y Florez, 2018) “[se] considera al cuerpo como producto social en el sentido de que él se hace siempre una lectura social: entre “cuerpos distinguidos” y “cuerpos vulgares”. Hay que mencionar que el cuerpo es visto como una construcción de imagen, se vincula con los proyectos reflejados a nivel social, lo que conlleva a que cada sociedad diseñe su propio mando de ideas a nivel educativo y social con fines económicos, políticos, culturales contribuyendo a la formación de un ser apto para sumergirse en la sociedad.

Importancia de la educación física

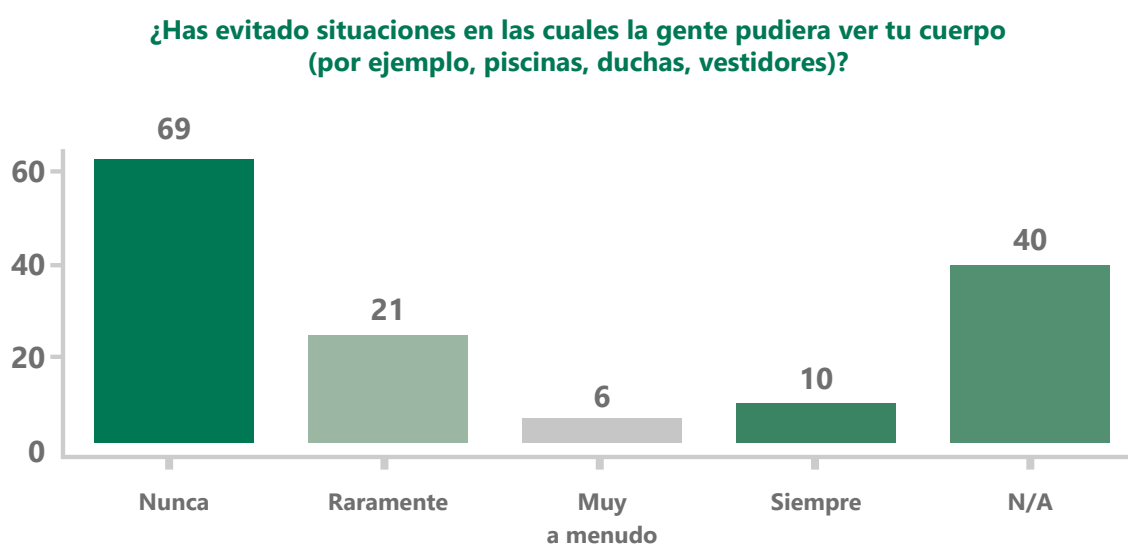
Se considera la educación física como la disciplina que se encarga de estudiar el cuerpo a través del movimiento. Esta disciplina del saber ha ejercido un papel protagónico en el desarrollo integral de los seres humanos. En este orden de ideas, para Sánchez (2018) “ el ser humano siente la necesidad de desarrollar de una forma natural las contingencias propias de su cuerpo en relación con el medio en que se desenvuelve” (p. 4). Dado esto, lo que se genera es movimiento para alcanzar cierto desarrollo, lo que conlleva a grandes beneficios a nivel psicológico, biológico, axiológico, etc., lo que brinda el movimiento y la actividad física en el cuerpo. La sociedad de todos estos factores genera la formación integral del ser humano estimulando el desarrollo de cada una de sus capacidades a nivel individual, no solo físicas sino también emocionales y cognitivas.

La educación se encarga de velar por los valores y aprendizajes de cada ser humano que pasa por ella, lo que indica que la escuela como escenario social es un ente encargado de transmitir y conservar los valores propios de cada cultura y más concretamente el cuerpo y el apego por la actividad física como estímulo de elementos asociados a la salud, bienestar, hábitos saludables, entre otros. Para Sánchez (2018) “la educación física y el deporte cumplen el papel fundamental en la formación integral de la niñez y la adolescencia” (p. 4), en ese sentido, la enseñanza de esta es obligatoria en todos los niveles de la educación pública (básica primaria y secundaria). La importancia de la educación física abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo, con su práctica, impulsan movimientos creativos e intencionales; en ella se manifiesta la corporeidad mediante procesos afectivos y cognitivos con un orden superior, se promueve el disfrute de la movilización corporal y la manifestación en actividades con características motoras, se fomenta la sana convivencia, el disfrute, y el aprecio por las actividades propias de la comunidad.

Resultados

Los hallazgos principales de este estudio muestran que la mayoría de los participantes tienen una percepción positiva de su cuerpo. Sin embargo, se identificaron algunos casos en los que los participantes presentaron temas relevantes para nuestra investigación. Aunque no se puede afirmar que hubo sesgos al responder el cuestionario, ciertos estudiantes proporcionaron respuestas significativas que son objeto de análisis en este estudio. Una muestra de ello se refleja en la siguiente gráfica:

Figura 1. Evitación de exposición corporal en espacios públicos

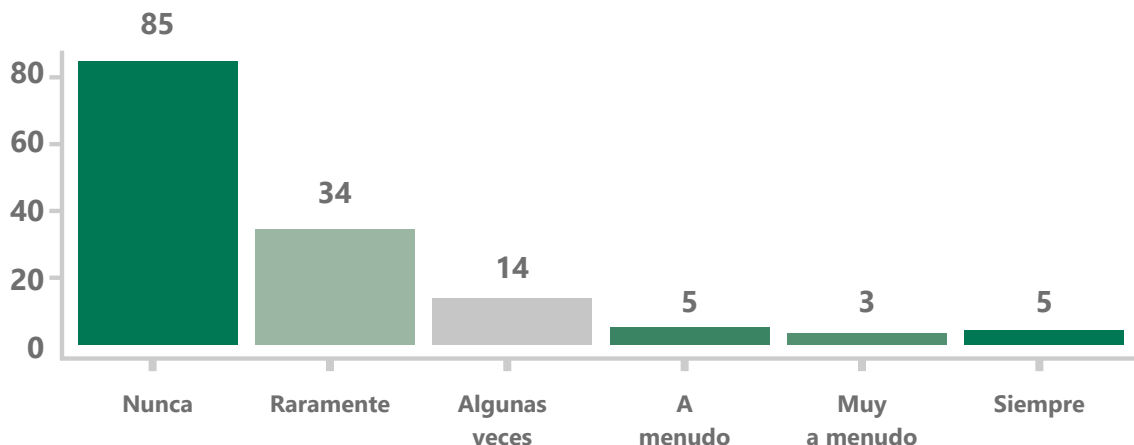


Nota. Elaboración propia.

En esta gráfica, un 69 % de los estudiantes indicó que "nunca" ha evitado situaciones en las cuales su cuerpo podría ser visto, como en piscinas o vestidores, mientras que un 21 % lo ha hecho "raramente", y un 16 % lo ha evitado con mayor frecuencia, lo que refleja una cierta inseguridad en mostrar el cuerpo en público para algunos.

Figura 2. Percepción de la desnudez propia

¿Estar desnudo/a (por ejemplo cuando te duchas) te ha hecho sentir gordo/a?

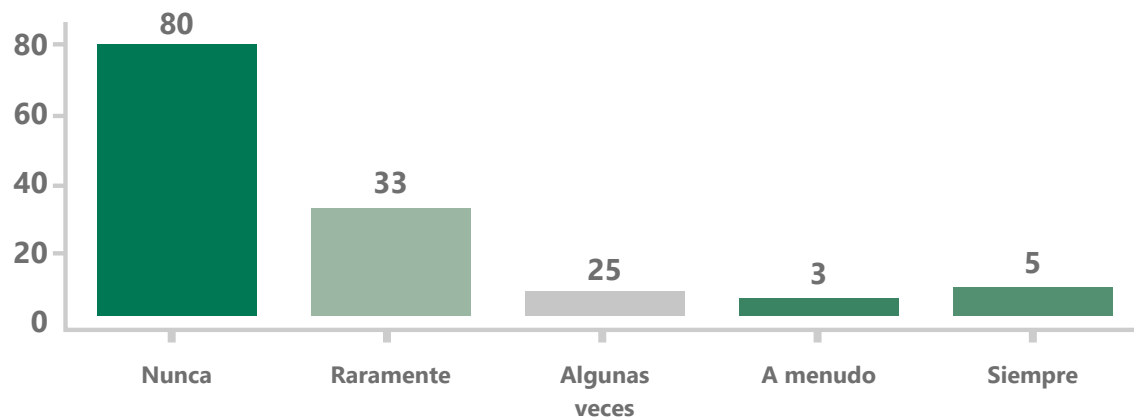


Nota. Elaboración propia.

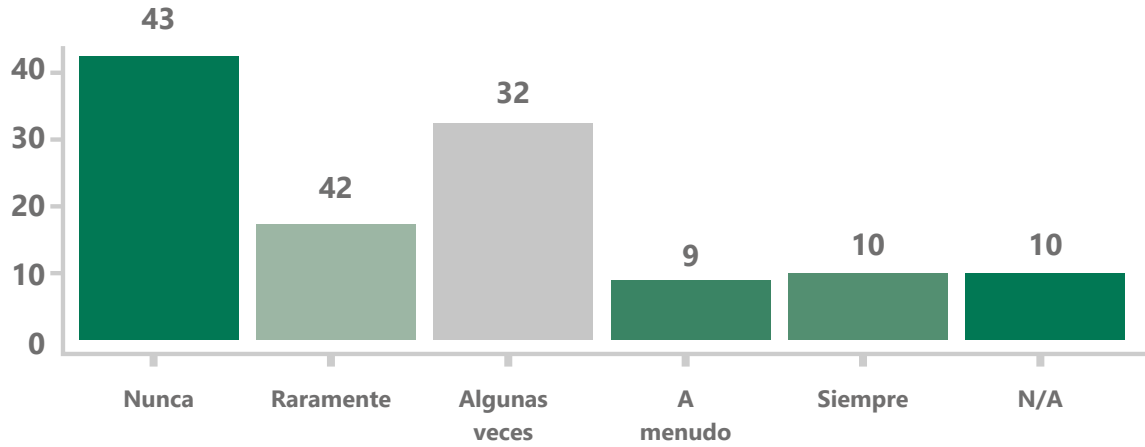
Aunque esta gráfica muestra un 85 % de satisfacción en cuanto a la percepción del cuerpo en espacios más íntimos, se logra identificar que por lo menos la mitad de los estudiantes alguna vez muestran este nivel de preocupación, esto sugiere una fuerte conexión entre la autoconciencia en situaciones sociales y la percepción del propio cuerpo en su estado más natural, destacando cierta inseguridad en diferentes contextos.

Figura 3. Resultados de la encuesta sobre el cuerpo

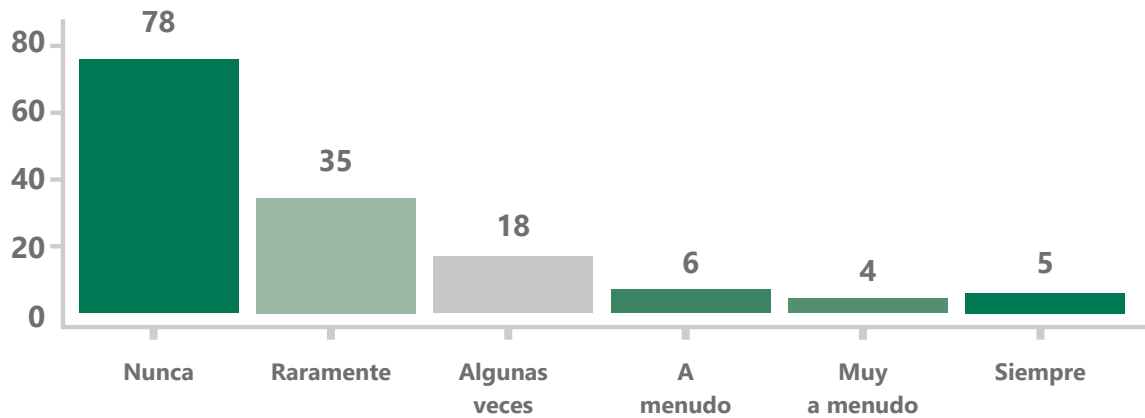
¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?



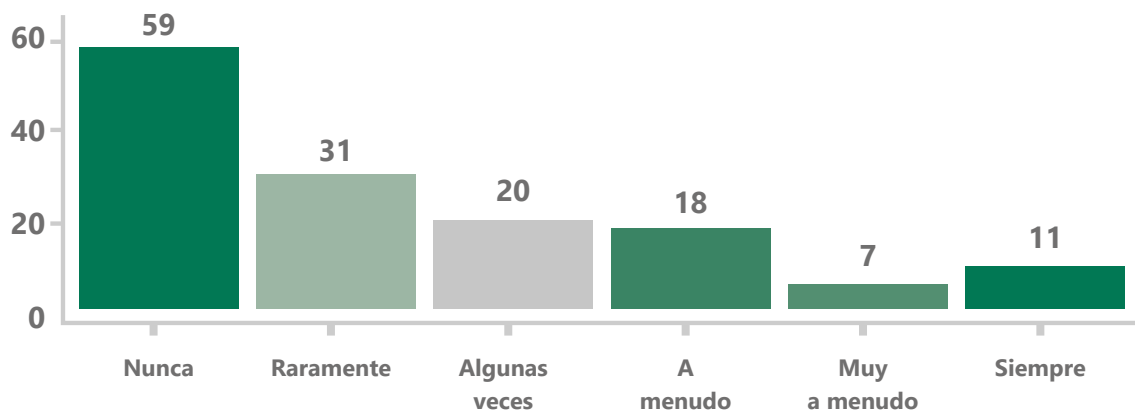
¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?



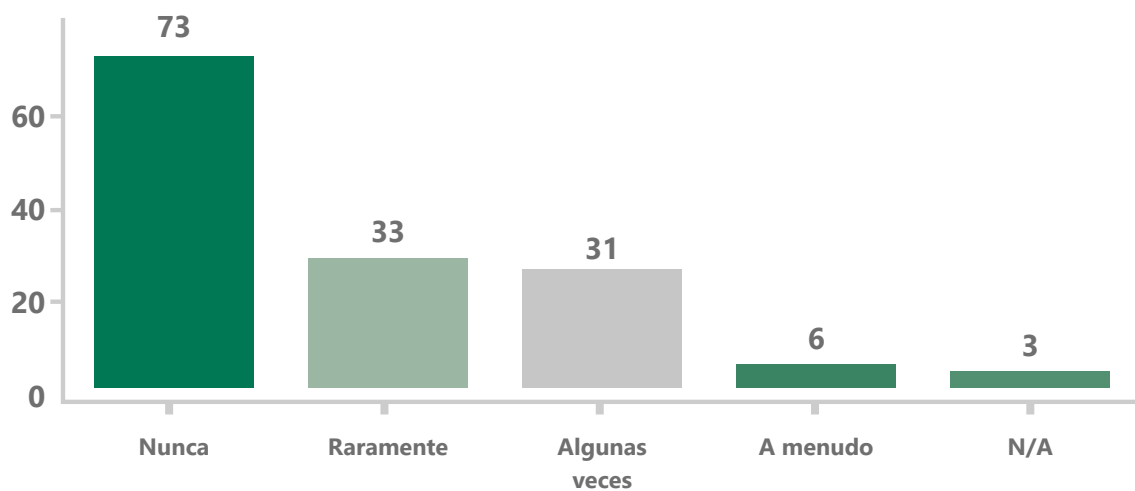
¿La preocupación por tu figura te ha inducido a ponerte a dieta?



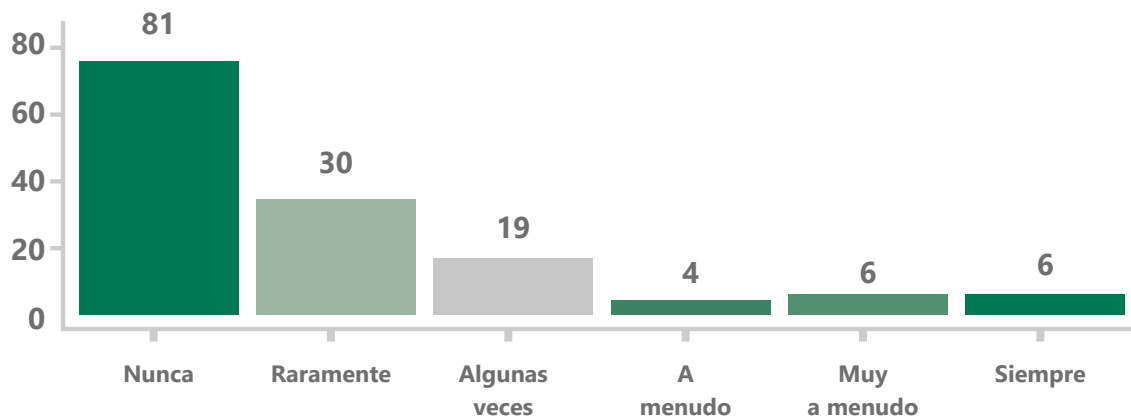
¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?



¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol?



¿Te has preocupado que la otra gente te vea michelines alrededor de la cintura?



Nota. Elaboración propia.

Las gráficas anteriores muestran preguntas relacionadas con la percepción corporal de los estudiantes y revela tanto preocupaciones moderadas como distorsiones cognitivas. En general, la mayoría no parece sentirse excesivamente acomplejada ni induce comportamientos como dietas estrictas por preocupación corporal, ya que el 80 % nunca se ha sentido excesivamente lleno, el 43 % no se siente acomplejado y el 78 % no ha considerado ponerse a dieta. Sin embargo, hay una preocupación importante sobre la figura, como lo muestra el 25% que sí se ha sentido "algunas veces" gordo/a y el 42 % que "raramente" o "algunas veces" se ha sentido acomplejado/a. También, un 41 % de los estudiantes se siente más a gusto con su cuerpo cuando tienen el estómago vacío, lo que indica una asociación cognitiva que vincula delgadez con satisfacción. Un 31 % ha considerado que su figura es el resultado de su falta de autocontrol, reflejando una autoexigencia ligada a los ideales sociales de disciplina y control del peso. Finalmente, aunque el 81 % no se preocupa por los "Michelinies" (hace referencia al logo de una empresa que comercializa llantas con imagen obesa), un 19 % sí lo hace "raramente" o "a menudo", lo que refleja una autoconciencia constante sobre cómo son percibidos físicamente. En conjunto, estos datos revelan la influencia de las presiones sociales sobre la percepción corporal de los adolescentes, un tema clave discutido en el artículo sobre imagen corporal y su impacto en la autoestima de los estudiantes.

Discusión

A partir de lo anterior, se infiere que no está concebida una sola propuesta de imagen corporal; esta es la representación mental y consciente que cada sujeto hace sobre su propio cuerpo,

haciendo referencia a la configuración global de cada persona. Factores conductuales, cognitivos, emocionales y culturales influyen en la percepción de la imagen que se tiene de cada cuerpo. La imagen corporal, también llamada figura corporal, se construye a lo largo de la historia psicosocial de cada persona, dependiendo de la autoestima y autoconcepto que cada individuo tiene de sí mismo, esta cambia y varía durante la vida.

Uno de los temas que más influencia tiene sobre la imagen corporal es la apariencia física. En la etapa de la adolescencia, este concepto puede llegar a ser muy crítico, ya que a muchos jóvenes les preocupa. Esta puede estar determinada por factores internos o externos y también por la forma en la que la sociedad impone normas de belleza. Según Duno & Acosta (2018), "la imagen corporal en la etapa de la adolescencia es de vital importancia por los cambios que se suscitan durante este periodo, pudiendo reflejarse de manera positiva o negativa" (p. 546). Por lo tanto, pueden surgir alteraciones psicológicas, como la insatisfacción o distorsión de la imagen corporal, esto es especialmente notable en adolescentes con baja autoestima.

Los adolescentes son los más afectados en torno al concepto sobre la imagen corporal, en esta etapa de la vida presenta pensamientos asociados a la autoestima, fracaso académico y social, entre otros, así se ilustra en esta investigación enunciando que por lo menos alguna vez los sujetos de estudio han tenido este tipo de pensamientos, ya que se han sentido acomplejados o se sienten más a gusto con su cuerpo cuando tienen el estómago vacío. Esto hace alusión a lo anteriormente mencionado por Duno & Acosta. Si ponemos en conversación otros estudios, Ozmen, Ozmen Ergin y Cakmakci (2007), han indagado acerca de temas como la condición social, en donde las mujeres de estratos socioeconómicos más altos presentan niveles más elevados de insatisfacción con la imagen percibida que aquellas pertenecientes a estratos socioeconómicos más bajos, este puede llevar a que estas personas acudan a casos extremos como la práctica de dietas que puedan perjudicar su condición física. Según Moore (1993) los individuos que están inconformes con su imagen corporal presentan mayor riesgo en prácticas de control de peso potencialmente perjudiciales, tales como hacer dietas, inducción del vómito, uso de diuréticos, laxantes y uso de anorexígenos, este tipo de resultados se hallaron en esta investigación ya los estudiantes por lo menos alguna vez han tenido estos pensamientos en torno al concepto de su imagen corporal.

Las influencias sociales o culturales sobre la imagen corporal son motivo de preocupación en los adolescentes. La falta de aceptación de su apariencia puede llevar a desarrollar insatisfacción sobre su cuerpo, afectando tanto a chicos como a chicas. Dado que los adolescentes son considerados los más vulnerables a experimentar trastornos en la percepción de su imagen corporal debido a los numerosos cambios que ocurren en esa etapa de la vida, y sumando factores predisponentes como los valores familiares, educativos, sociales y socioeconómicos, estos individuos tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios, problemas psicológicos y sufrir graves consecuencias que afectan tanto a su entorno familiar como a la sociedad. En este sentido, Buddeberg, Klaghofer y Reed (1999) al indagar sobre las percepciones de jóvenes mujeres asociadas a factores relacionados al peso corporal, desordenes psiquiátricos e imagen corporal dio como resultado que las mujeres que presentan sobrepeso tenían una

imagen corporal negativa, es decir sentían menos confianza en sí mismas y se sentían menos atractivas, por otra parte, Bruch consideraba que los sentimientos de control y posesión del propio cuerpo son elementos esenciales de la imagen corporal. De igual forma, otros factores como los psiquiátricos influyen en el concepto de imagen corporal. Para Powers, el aspecto emocional de la imagen corporal es la suma de todas las actitudes que uno tiene sobre su cuerpo. Aunque lo anteriormente mencionado hace referencia a las mujeres, los hombres también tienen una autopercepción similar a la de las mujeres, en este caso, este estudio arrojó resultado que se asimilan con lo anteriormente mencionado. En el caso de los "Michelinies", por lo menos una parte de la población de estudio alguna vez ha tenido este tipo de pensamientos acerca de su imagen corporal en tanto afirman que se han sentido obesos.

En este estudio, aunque no se obtuvieron resultados que muestren una insatisfacción elevada sobre la imagen corporal, hay temas interesantes que fueron materia de investigación. En algunos casos, una muestra de la población arroja resultados que llevan a pensar que no están satisfechos en su totalidad con la autopercepción que tienen sobre su cuerpo. Este estudio fue muy riguroso y confidencial, realizándose a 146 jóvenes de una institución educativa del oriente antioqueño, sin discriminación por sexo. La forma de percibir el cuerpo es diferente en muchos casos. Aunque la gran mayoría de los estudiantes muestran una satisfacción sobre su autopercepción, hay una parte de la población que, al menos alguna vez, no se ha sentido satisfecha completamente con su cuerpo. Por lo menos en algún momento de su vida se han sentido gordos/as, y aproximadamente un 30% de la población ha considerado que su figura es el resultado de su falta de autocontrol, reflejando una autoexigencia ligada a los ideales sociales de disciplina y control del peso. Aunque en este estudio no se hizo una separación de sexos (masculino o femenino), Ortiz, Prado, Montilla, Molina, Da Silva, & Arteaga Chirinos, (2008), en una investigación realizada en la Universidad de los Andes, en Mérida, Venezuela, tienen como resultado que la insatisfacción con la imagen corporal está relacionada con el género, reportó una media de insatisfacción significativamente más alta en relación con el género masculino, Esto evidencia que la insatisfacción con la imagen corporal se asocia con el género y por tanto, debería analizarse desde esta perceptiva. Las féminas presentaron mayor preocupación por la imagen; también se encontraron datos interesantes en este estudio en relación con la baja autoestima por la apariencia física, según la condición social, se pudo apreciar que los participantes de los estratos sociales media, baja y obrera, registraron niveles de baja autoestima por la apariencia física superiores a los de los sujetos pertenecientes a los estratos sociales media alta y media, en este caso se tocaron temas relacionados con el nivel socio económico. Es evidente, en últimas, que no solo les importa la apariencia física, sino que los niveles de la aceptación en la sociedad influyen mucho en los pensamientos que se tienen acerca de la imagen corporal.

En este estudio no se separó la población por sexo (masculino o femenino), sin embargo, arrojó resultados interesantes: más o menos un 35% de la población investigada, al menos alguna vez, se ha sentido insatisfecha con su cuerpo en situaciones que implican mostrarlo, como en piscinas. Aunque no se logró evidenciar si son los hombres o las mujeres los que se sienten así, las mujeres son las que con mayor frecuencia padecen de este tipo de inseguridades. Sin

embargo, un estudio realizado por Duno & Acosta en 2018 arrojó que por lo menos el 86,6 % de los hombres y el 80,4 % de las mujeres de una población investigada han presentado un elevado porcentaje de insatisfacción. Es decir, en este caso de estudio, los jóvenes masculinos tienden a sentirse más insatisfechos que las mujeres. Esto es una clara evidencia de que tanto hombres como mujeres en la etapa adolescente se han sentido insatisfechos por múltiples factores.

La insatisfacción corporal hace referencia al descontento de una persona con las formas generales de su cuerpo o con aquellas partes específicas que más le preocupan, especialmente en individuos que padecen trastornos de alimentación. En este estudio, un 78 % de la población investigada no ha pensado en acudir a dietas extremas para adelgazar al sentirse excesivamente gordo. Por otro lado, un 25 % de los estudiantes alguna vez se ha sentido gordo, y este tipo de pensamientos puede llevar a que recurran a dietas extremas sin tener conocimiento de los trastornos que les pueden afectar si no son cuidadosos con su alimentación.

Sería pertinente poner en práctica estrategias en adolescentes que les permitan promover cambios en los estilos de vida, con el fin de contribuir a su desarrollo y cambio en la percepción que tienen sobre su imagen. Si es necesario, acudir a ayudas psicológicas para favorecer la alta autoestima y que no sean afectados por los pensamientos sociales, de manera que perciban una mejor imagen de su cuerpo. Estas estrategias pueden integrarse en la rutina diaria de los adolescentes, contribuyendo así a formar futuros profesionales en ciencias de la salud con estilos de vida saludables.

Conclusión

Este estudio arrojó que los estudiantes tienen una imagen corporal positiva, lo que sugiere que, en términos generales, mantienen una valoración saludable de su apariencia y bienestar físico. Sin embargo, a pesar de esta percepción, positiva en general, algunos manifestaron cierta preocupación por aspectos específicos de su imagen corporal, lo que indica la presencia de factores generadores de inseguridad, probablemente relacionados con estereotipos o expectativas sociales que, aunque no predominan, afectan a un grupo específico de la muestra. Los resultados también sugieren que aquellos estudiantes que se preocupan por su imagen corporal tienden a compararse con estándares externos o con sus pares, lo cual resalta la influencia de la presión social y los estereotipos de belleza, que pueden influir en los niveles de satisfacción o insatisfacción con la propia imagen. Estos hallazgos subrayan la importancia de promover un enfoque educativo y preventivo en el ámbito de la educación física y la educación en imagen corporal, fortaleciendo la percepción positiva y proporcionando herramientas para manejar las presiones externas, lo cual podría ser útil para apoyar a los estudiantes que expresan preocupaciones sobre su imagen. Además, estos resultados sirven como base para estudios futuros que exploren con mayor profundidad los factores que influyen en la percepción y la imagen corporal, y que permitan diseñar estrategias de intervención más específicas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes en este aspecto.

Referencias

- Aguila, C., & López, J. J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos*, 35, 413-424.
- Barreiro, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers*, 73, 127-152.
- Cruz, P., & Hernández, L. (2022). La educación multicultural desde la hermenéutica analógica. *Tendencias Pedagógicas*, 39, 164-177.
- Detrez, C. (2008). *La construcción social del cuerpo*. Medellín.
- Dorado, M. (2016). Relación entre la imagen corporal y la actividad física en adolescentes españoles. *Publicaciones y Divulgación Científica*. Universidad de Málaga.
- Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46, 545-553.
- Galak, E. (2011). El problema del "ser-cuerpo" y el "tener-cuerpo" en la Educación Física de Amavet. *Actas*. Universidad Nacional de La Plata.
- Montoya, J., & Gil, K. (2013). Cuerpo e imagen en la clase de educación física. *Cadernos de Formação RBCE*, 83-93.
- Sánchez, Y. (2018). La noción del cuerpo desde la clase de educación física. Manifestaciones sociales. *Aibi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, 6(2), 2-10. <https://doi.org/10.156449/2346030X.472>
- Buddeberg, B., Klaghofer, F., & Reed, V. (1999). Associations between body weight, psychiatric disorders and body image in female adolescents. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 325-328.
- Özmen, D., Özmen, E., Ergin, D., & Çakmakçı, A. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction among Turkish adolescents. *Public Health*, 7, 80.
- Moore, D. C. (1993). Body image and eating behavior in adolescents. *Journal of the American College of Nutrition*, 12(5), 500-505.
- Sandino Atencio Ortiz, P., Prado, J. R., Montilla, M., Molina, Z., Da Silva, G., & Arteaga Chirinos, F. (2008). Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima. *MHSalud: Movimiento Humano y Salud*, 5(1), 14.