

RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y LA SATISFACCIÓN CORPORAL EN ESCOLARES

Benítez-Porres J.¹ & Alvero-Cruz J.R.²

1. Laboratorio de Biodinámica y Composición Corporal. Universidad de Málaga.

2. Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Universidad de Málaga.



Justificación

La percepción negativa relacionada con la imagen corporal es común entre niños y adolescentes y está asociada con el desarrollo de diversos trastornos psicológicos. La actividad física (AF) ha demostrado aportar beneficios psicológicos y se perfila como una variable prometedora para prevenir dichos trastornos. Sin embargo, a diferencia de en la adolescencia, la relación existente entre la composición corporal, los niveles de AF y la percepción corporal ha sido poco estudiada en la última etapa de la niñez.

Objetivo

Examinar la relación entre la percepción de la imagen corporal, la composición corporal y la AF en niños.

Método

Ciento dos estudiantes sanos (55 niños y 47 niñas) de quinto y sexto curso de educación primaria participaron en el estudio (edad 11.4 ± 0.8 años; IMC 20.1 ± 3.8 Kg/m²). La composición corporal se estimó mediante bioimpedancia eléctrica. La imagen corporal se evaluó a través del cuestionario Figure Rating Scale adaptado (Fig. 1) y la satisfacción corporal con el cuestionario Body Shape (BSQ). El cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C) fue utilizado para estimar la AF. El coeficiente de correlación de Spearman y la prueba t-test para muestras independientes fueron aplicados para explorar las relaciones entre las variables y comparar patrones.

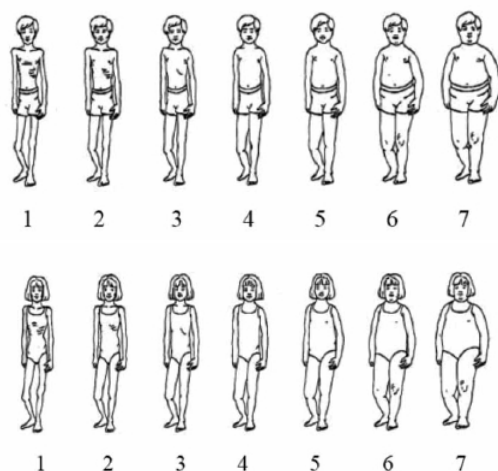


Figura 1. Modelos anatómicos utilizados para medir la imagen corporal.

Resultados

Hubo relación altamente significativa entre la imagen corporal y el IMC ($\rho = 0.592$, $p < 0.001$); así como una relación negativa significativa entre la puntuación del BSQ y del PAQ-C ($\rho = -0.216$, $p < 0.05$). La puntuación del BSQ fue significativamente diferente entre niños y niñas (59.2 ± 26.1 vs 81.2 ± 33.5 , respectivamente).

	Todos (n=102)	Niños (n=55)	Niñas (n=47)
Edad (años)	11.4±0.9	11.3±1.1	11.6±0.9
Peso (Kg)	44.5±11.7	42.0±11.7	46.9±11.8
Altura (cm)	148.8±10.5	146.2±10.6	149.8±10.1
IMC (Kg/m ²)	20.1±3.7	19.1±4.2	21.2±3.4
MG (%)	23.6±8.2	21.9±6.2	25.2±9.9
AF (PAQ-C)	2.96±0.74	3.11±0.54	2.87±0.62
BSQ Puntuación	70.1±36.3	59.2±26.1	81.2±33.5

IMC: índice de masa corporal; MG: masa grasa; AF: actividad física; PAQ-C: Cuestionario de actividad física para niños; BSQ: Cuestionario de la forma corporal.

Tabla 1. Características de los participantes por sexo.

Conclusiones

- ▶ Los escolares que registran mayores niveles de AF tiene una mejor percepción personal.
- ▶ Un valor elevado de IMC se asocia con una mayor puntuación del BSQ.
- ▶ La práctica de AF puede ayudar a mejorar la autopercepción corporal, la cual era más negativa en niñas, aunque ambos sexos mostraron una preocupación baja por la misma.

Agradecimientos

Estudio financiado por la Universidad de Málaga y el Campus Internacional de Excelencia Andalucía Tech.

Referencias

1. Altabe, M., & Thompson, J. K. (1996). Body image: A cognitive self-schema construct? *Cognitive Therapy and Research*
2. Crocker, P. R., Bailey, D. a, Faulkner, R. a, Kowalski, K. C., & McGrath, R. (1997). Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(10), 1344–1349.
3. Duchin, O., Mora-Plazas, M., Marin, C., de Leon, C. M., Lee, J. M., Baylín, A., & Villamor, E. (2014). BMI and sociodemographic correlates of body image perception and attitudes in school-aged children. *Public Health Nutrition*, 17(10), 2216–2225.
4. Rosen, J.C., Jones, A., Ramirez, E. y Waxman, S. (1996). Body Shape Questionnaire: studies of validity and reliability. *International Journal of Eating Disorders*, 20, 315–319.