



Ejercicios de fuerza en la autoimagen corporal de los adolescentes: revisión sistemática *Strength exercises on self-image in adolescents: a systematic review*

Andrés Nicolas Utreras Martínez¹
Universidad Central del Ecuador

anutreras@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-9635-1561>

Kevin David Acosta Rosero²
Universidad Central del Ecuador
kdacostar@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-6123-022X>

Wendy Aracely Cofre Navarrete³
Universidad Central del Ecuador

wacofre@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-6123-022X>

Juan Carlos Pineda Pinengla⁴
Universidad Central del Ecuador

Jcpinedap@uce.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-6178-0026>

Resumen

Objetivo: Analizar cómo los ejercicios de fuerza impactan en la mejora la autoimagen de los adolescentes. **Materiales y métodos:** La metodología utilizada, fue congruente con la revisión sistemática basada en el protocolo PRISMA. Se partió de una búsqueda a profundidad en fuentes actualizadas relacionadas con el tema, apoyándonos en buscadores académicos como: Latindex, Redalyc, Dialnet Scielo y Web of Science y Google Scholar. El proceso de selección de los documentos más relevantes, utilizando criterios de inclusión y exclusión, asociados a la actualidad de la información (fuentes fundamentalmente de los últimos 5 años 2019-2024). En este proceso el análisis bibliográfico, el método analítico sintético, y la triangulación por la fuente garantizaron las fases del estudio. **Resultados:** Se comprueba que el entrenamiento con ejercicios de fuerza se ubica fundamentalmente en la etapa del desarrollo físico general y específico para mejorar la autoimagen en los adolescentes, registrando despliegues de entrenamiento con una duración de tiempo variable, una intensidad y frecuencia de sesiones de entrenamiento **Conclusiones:** El ejercicio de fuerza se ubica fundamentalmente en la etapa de preparación especial y puede llegar hasta la etapa precompetitiva para desarrollar la potencia muscular, la fuerza explosiva y sus manifestaciones y la capacidad reactiva.

Palabras clave: *Ejercicios de fuerza, Autoimagen, Adolescentes, Entrenamiento*

Abstract

Objective: Analyze how strength exercises impact the improvement of adolescents' self-image. **Materials and methods:** The methodology used was consistent with the systematic review based on the PRISMA protocol. We started from an in-depth search in updated sources related to the topic, relying on academic search engines such as: Latindex, Redalyc, Dialnet Scielo and Web of Science and Google Scholar. The process of selecting the most relevant documents, using inclusion and exclusion criteria, associated with the timeliness of the information (sources mainly from the last 5 years 2019-2024). In this process, the bibliographic analysis, the synthetic analytical method, and triangulation by source guaranteed the phases of the study. **Results:** It is proven that training with strength exercises is fundamentally located in the stage of general and specific physical development to improve self-image in adolescents, recording training deployments with a variable duration of time, intensity and frequency of training sessions. **Conclusions:** Strength exercise is fundamentally located in the special preparation stage and can reach the pre-competitive stage to develop muscular power, explosive strength and its manifestations, and reactive capacity.

Keywords: Strength exercises, Self-image, Adolescents, Training.

Introducción

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo, caracterizada por profundos cambios en la imagen corporal y la autoimagen. Durante este periodo, los jóvenes experimentan un crecimiento acelerado, transformaciones físicas y una búsqueda de identidad personal (López-Jiménez et al., 2020).

La autoimagen en la adolescencia es un concepto complejo y multifactorial, asociado a la percepción que el adolescente tiene de sí mismo, tanto física como psicológicamente. Esta percepción se forma a partir de la interacción de diversos factores, incluyendo experiencias personales, relaciones interpersonales y mensajes sociales (Muñoz-Galindo y García-Alaniz, 2021).

En este contexto, el ejercicio físico se presenta como una estrategia clave para mejorar el bienestar de los adolescentes, no solo físicamente sino también mental y emocionalmente (García-Baños et al., 2020). El ejercicio físico se define como cualquier actividad física planificada y estructurada con un objetivo específico. Puede variar según las especificidades del tipo de actividad (Chekroud et al., 2018).

Dentro de las múltiples formas de ejercicio físico, los ejercicios de fuerza son altamente aceptados entre los adolescentes, considerando los cambios anatómicos y fisiológicos en su desarrollo que favorecen la percepción de la autoimagen.

Beneficios del entrenamiento de fuerza

La fuerza se entiende como la capacidad de superar y contrarrestar resistencias mediante la acción muscular, presentándose en diferentes manifestaciones como fuerza máxima, fuerza rápida y resistencia a la fuerza (Grosser y Zimmerman, 1990).

Diversos estudios han destacado la importancia del entrenamiento de fuerza en los últimos años, debido a los beneficios que genera tanto en el aspecto físico como en la autoimagen de los adolescentes. La práctica de ejercicios de fuerza y otras formas de actividad física puede influir significativamente en la autoimagen y la autoestima de los adolescentes (Eun, 2018; Xiang et al., 2019; Gualdi-Russo et al., 2022).

En los adolescentes, la obesidad, el sobrepeso y el bajo peso afectan especialmente la esfera psicosocial, debido a los cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos y sociales que aumentan la preocupación por la apariencia física, lo que puede derivar en insatisfacción con la imagen corporal y problemas de autoestima (Baptista-Falconi, 2019).

Ejercicios de fuerza y la autoimagen

La OMS (2022) recomienda que los niños, niñas y adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Además, sugiere incluir ejercicios para fortalecer músculos y huesos al menos tres veces por semana. El programa "Exercise is Medicine" del Colegio Americano de Medicina del Deporte ha confirmado los beneficios de la actividad física para la salud física y mental, detallando cómo el ejercicio no solo mejora la salud física, sino que también juega un papel crucial en el desarrollo emocional y psicológico de los jóvenes, contribuyendo de manera integral a su bienestar y autoimagen.

El American College of Sports Medicine (ACSM) recomienda que los adolescentes realicen ejercicios de fuerza al menos tres días a la semana, con no más de 24 horas de descanso entre sesiones. Cada sesión de entrenamiento debe incluir ejercicios para todos los grupos musculares principales, adecuando la intensidad del ejercicio al nivel de condición física del adolescente. Los

principiantes deben comenzar con ejercicios de peso corporal o pesas ligeras, aumentando la intensidad a medida que se fortalecen.

La imagen corporal es un constructo complejo que incluye percepciones del cuerpo (componente perceptivo), actitudes, sentimientos y pensamientos (componente cognitivo-afectivo), así como las conductas derivadas de estas (componente conductual), que contribuyen a la formación del autoconcepto (Baile Ayensa, 2011, pág. 8).

La autoimagen corporal es un aspecto crucial en el desarrollo de los adolescentes, ya que influye significativamente en su autoestima y bienestar psicológico. Durante esta etapa de la vida, los jóvenes experimentan intensos cambios físicos y emocionales que pueden afectar cómo se perciben a sí mismos. Según Neumark-Sztainer et al. (2020), "la satisfacción con la imagen corporal está estrechamente relacionada con la autoestima de los adolescentes, lo que puede impactar en su comportamiento social y su salud mental". Esto indica que una percepción negativa de la autoimagen puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas como la ansiedad y la depresión.

Desde esta perspectiva la presión social y los estándares de belleza impuestos por los medios de comunicación juegan un papel importante en la formación de la autoimagen corporal. Un estudio realizado por Tiggemann y Slater (2013) encontró que "los adolescentes que se exponen a imágenes idealizadas de cuerpos en los medios son más propensos a mostrar insatisfacción con su propia imagen corporal".

Esta exposición puede llevar a la adopción de conductas poco saludables, como dietas extremas o trastornos alimentarios, lo que resalta la importancia de cultivar una autoimagen positiva y realista.

Fomentar una autoimagen corporal saludable es esencial no solo para el bienestar psicológico de los adolescentes, sino también para su desarrollo social y emocional. Programas educativos que promuevan la aceptación de la diversidad corporal y que desafíen los estándares de belleza poco realistas pueden ser efectivos.

Según un meta-análisis de Grogan (2016), "las intervenciones que abordan la imagen corporal y la autoestima en adolescentes pueden reducir la insatisfacción corporal y mejorar su calidad de vida". Por lo tanto, es fundamental que padres, educadores y profesionales de la salud trabajen juntos para apoyar a los adolescentes en el desarrollo de una autoimagen saludable.

En consonancia con lo antes expuesto y el valor del tema, se declara el siguiente objetivo general: analizar como los ejercicios de fuerza impactan en la mejora de la autoimagen de los adolescentes

Materiales y Métodos

El estudio de revisión sistemática se llevó a cabo utilizando la metodología PRISMA, que guía detalladamente el proceso de búsqueda y selección de estudios, extracción de datos, evaluación de la calidad de los estudios, análisis de datos y presentación de resultados. En este proceso, se utilizaron diversas técnicas como el análisis bibliográfico, el método analítico-sintético, la inducción y deducción, la revisión de documentos y la triangulación de fuentes para garantizar la solidez del estudio.

La búsqueda sistemática de literatura científica sobre el tema se apoyó en buscadores académicos bien reconocidos por su fiabilidad y precisión, como Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, Web of Science, Google Scholar y repositorios digitales institucionales. La selección de

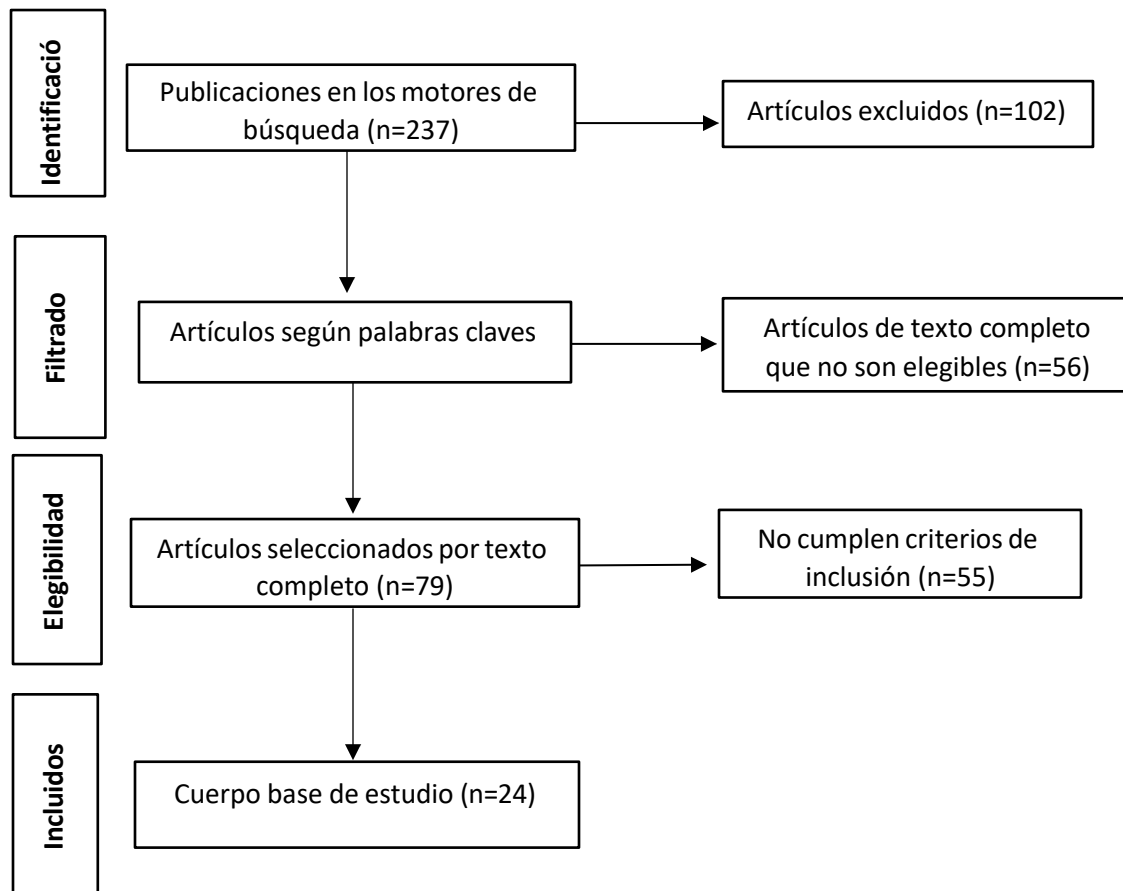
los documentos más relevantes se realizó mediante un cuidadoso proceso de filtrado y reducción de la documentación recopilada. Para esto, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión basados en:

1. La actualidad de la información (en su mayoría, obras de los últimos 5 años, 2019-2024).
2. La pertinencia del tema (ejercicios de fuerza y autoimagen).

En este sentido, fue necesario usar motores de búsqueda con palabras clave específicas. La muestra recopilada se filtró y redujo teniendo en cuenta el título, resumen, objetivo, principales hallazgos y conclusiones, lo que permitió organizar los estudios de manera coherente.

Procedimiento:

TABLA 1
Estudios seleccionados



Resultados

Los hallazgos de los estudios se analizaron de forma crítica, evaluando el objetivo, tipo de estudio, el posicionamiento adoptado sobre el tema investigado, referencia de los tipos de ejercicios de fuerza para mejorar la autoimagen en los adolescentes, y conclusiones de la investigación.

Tabla 1

Sistematización teórica de la producción científica sobre Ejercicios de fuerza en la autoimagen corporal de los adolescentes

Nro	Autores	Año/Tipo de estudio	Objetivo	Población y/o Muestra Utilizada para el estudio	Metodología	Principales hallazgos	Conclusiones
1	Vázquez, B. L., & González, J. A. R.	2022 Revisión sistemática	El objetivo de este estudio fue realizar una revisión sistemática para conocer el estado actual de los efectos del entrenamiento de fuerza a partir de dispositivos elásticos en niños y adolescentes.	20 adolescentes y 10 niños edades (10-20 años).	En este estudio llevo a cabo esta revisión sistemática en la que se empleó la declaración PRISMA y la guía práctica de revisiones sistemáticas, incluyendo las principales secciones, con o sin metaanálisis (Moher, et al., 2015; Urrútia & Bonfill, 2010).	Programa de entrenamiento de fuerza durante 8 semanas, 2 días/semana usando elásticos Volumen: 2x8-12 repeticiones 60-90’’ descanso entre series (10 ejercicios) Intensidad: escala de Borg (15-18) Ejercicios con bandas elásticas (amarillas, verdes y azules) 2 días/semana durante 6 semanas Intensidad: establecida con 10 RM	A partir de este estudio, se concluye que la utilización de elementos elásticos para el trabajo de fuerza en niños y adolescentes puede resultar una herramienta eficaz tanto en la mejora de la salud como en el aumento del rendimiento deportivo.
2.-	Martínez-Pérez, P., & Vaquero-Cristóbal, R.	2020 Revisión Sistemática	El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión sistemática sobre los efectos de los programas de fuerza utilizados en futbolistas varones pre-	Población de entre 10 y 18 años.	Los criterios de inclusión para la presente revisión fueron: 1) estudios originales que analizaran los efectos de un programa de fuerza en futbolistas; 2) que se detallaran	En cuanto a la tipología y volumen de entrenamiento, existe un amplio número de autores que aplican el entrenamiento pliométrico por	Tras la revisión sistemática de las publicaciones que realizan programas de fuerza en jóvenes futbolistas, resulta destacable mencionar que el tipo de entrenamiento que más



			adolescentes y adolescentes.		las características del programa de fuerza realizado y sus efectos; 3) llevados a cabo con una población de entre 10 y 18 años, debido a que se estima que la pubertad se produce en esta franja, con el aumento de hormonas endógenas en el organismo que esta conlleva	medio de multisaltos con diferentes alturas (20-80 cm) de obstáculos, con un volumen de entrenamiento de 1-3 series, y 6-12 repeticiones con una intensidad alta y velocidad explosiva, proponiendo un descanso entre series de 15 a 180" pasivo (n=7; 28%).	se utiliza, debido entre otros beneficios, a la posibilidad de trabajar con el propio peso corporal, la baja tecnicidad que requiere su realización, y la gran accesibilidad de la mayoría de profesionales del deporte.
3.	Peinado, E., Mora, C. A., & Hutchison Salazar, L. R.	2024 Revisión Sistemática	El propósito de este estudio consistió en identificar las tendencias actuales, recomendaciones, y directrices más recientes en lo referente a la prescripción del entrenamiento de la fuerza.	Adolescentes entre los 17-21 años.	La revisión sistemática se hizo con diferentes clases de literatura como por ejemplo estudios observacionales, revisiones bibliográficas y no solamente ensayos clínicos	Después de realizar una comparación entre los diferentes métodos de medición de la intensidad propuestos por los autores de los estudios analizados en esta revisión, las alternativas más utilizadas fueron los porcentajes de repetición máxima y las escalas del esfuerzo percibido, siendo la primera la que más se repitió.	Finalmente, se logró identificar que el entrenamiento con pesos libres, con peso corporal y el entrenamiento con bandas elásticas son los más usados a la hora de prescribir un programa de entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes.

4.-	Peinado-Rincón, E.H.; Mora-Murillo, C.A.; Hutchison-Salazar, L.R.	2024 Revisión Sistemática	El objetivo general de esta revisión será analizar el impacto de los filtros de las redes sociales en la autoimagen y la dismorfia corporal y cómo pueden predisponer a la realización de cirugías estéticas.	18 participantes (adolescentes).	Se realizó una revisión sistemática sin metaanálisis de acuerdo con la metodología PRISMA, representada más adelante por el diagrama de flujo correspondiente.	En los diferentes estudios presentados anteriormente, un factor muy importante que influye en la autoimagen es la comparación social, sobre todo si se trata de las redes sociales, donde estamos en constante exposición a las publicaciones subidas por el resto de los usuarios, donde predomina un ideal de belleza que, la mayoría de las veces está muy alejado de la realidad.	En conclusión, parece claro que tanto el uso activo como pasivo de las redes sociales desempeña un papel muy importante en la predisposición de realizarse cirugías estéticas. Tanto el uso de las redes sociales muy visuales donde se sigue a Influencers que se han sometido a procedimientos estéticos como la edición de las fotografías, se relacionan positivamente con la intención de realizarse procedimientos estéticos.
5.	Platero Castro, S.	2023 Revisión sistemática	El objetivo principal es estudiar el impacto que ejercen los ideales de belleza en la autoimagen y la autoestima de la población en general. Se ha realizado una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA 2020.	Adolescentes 15-19 años	Se ha realizado una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA 2020. Se ha empleado la pregunta PICO (cómo influyen los mensajes relacionados con el ideal de belleza de los medios, en la autoestima y en la autoimagen de mujeres y hombres de	Los estudios incluidos respaldan consistentemente la premisa de que el ideal de belleza difundido por los medios de comunicación ejerce un impacto negativo en la autoestima y la autoimagen de las personas en la actualidad.	Los resultados derivados de las diversas investigaciones respaldan la noción de que el ideal de belleza promovido a través de diversos medios de comunicación ejerce un impacto de considerable relevancia en la autoestima y la autoimagen de las personas.

					diferentes edades, y cómo esta exposición puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria).		
6.-	Cabrera Reyes, V. C.	2023 Revisión sistemática	El objetivo de la investigación es : describir las prácticas de autocuidado en niños y adolescentes sanos y con algunas enfermedades crónicas, mediante una revisión de literatura.	Adolescentes 14-18 años Hombres y Mujeres.	Se realizó una revisión de literatura mediante la búsqueda en las bases de datos científicas, Clinicalkey, Science Direct, Scielo, Scopus y PubMed, se incluyeron artículos de tipo investigativo, revisión de literatura y revisión sistemática.	El cuidado en la salud mental es muy importante para los niños y adolescentes porque permite su salud física, la conservación de su autoimagen, su autoestima y potencia el empoderamiento para la toma adecuada de sus decisiones.	El autocuidado enfocado desde la promoción de la salud permite construir una vida saludable, fortalecer o cambiar modos de vida y de actuar en las personas, para fomentar comportamientos que potencien la salud, involucra el crecimiento personal, que contempla un desarrollo físico, mental y emocional.
7.-	Asencios-Trujillo, L., Asencios-Trujillo, L., Carlos La Rosa-Longobardi, & Piñas-Rivera, L.	2023 Descriptivo correlacional	El objetivo de la investigación es, determinar la resiliencia y autoimagen en adolescentes que inician actividades escolares presenciales en una zona de Lima.	La población está conformada por un total de 402 adolescentes.	En el estudio, de acuerdo a sus propiedades es cuantitativa, con respecto a su metodología es correlacional no experimental.	En sus resultados, 10 %(n=42) de los estudiantes tienen una resiliencia baja y 46,2 %(n=194) de los estudiantes tienen un bajo nivel de autoimagen.	En conclusión, la relación entre la resiliencia y la autoimagen es muy importante en el adolescente, puesto a que una autoimagen positiva sobre sí mismo permite niveles altos de resiliencia.
8.-	Edwin Halley	2022	El	Niños y adolescentes	La metodología: se desarrolló una	En los resultados se pudo identificar en	En las



	Peinado Rincón; Carlos Andrés Mora Murillo; Luis Rafael Hutchison Salazar	Revisión sistemática	objetivo es Identificar las tendencias más recientes en lo referente a la prescripción del entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes		revisión sistemática en la que fueron analizados 648 artículos de los cuales sólo 10 fueron seleccionados dada su relevancia y relación con el tema	la revisión, (N=11) investigaciones experimentales cuantitativas y (N=15) estudios de revisión (cualitativas), así como un total, de (n=234) participantes de ambos sexos en las intervenciones experimentales y un total de (n=139) estudios consultados en los artículos de revisión sistemática.	conclusiones se logró identificar que el entrenamiento con pesos libres, y peso corporal son la tendencia más usada a la hora de prescribir entrenamiento de la fuerza. Consigo, se destaca que son los métodos de entrenamiento con pesas y bandas elásticas los implementos más utilizados para llevar a cabo su realización.
9.-	Fierro, E; Mello, J	2023 Revisión sistemática	El objetivo es Identificar las tendencias más recientes en lo referente a la prescripción del entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes.	Niños, niñas y adolescentes (5-12 años)	La metodología: se desarrolló una revisión sistemática en la que fueron analizados 648 artículos de los cuales sólo 10 fueron seleccionados dada su relevancia y relación con el tema pretendemos señalar las principales evidencias de intervenciones específicas para NNA (entre 5 y 12 años).	El entrenamiento de fuerza para niños, niñas y adolescentes (NNA) es una práctica saludable y proporciona muchos beneficios para la salud. El entrenamiento de fuerza para NNA es una estrategia segura y lúdica, atendiendo a las principales exigencias de la prescripción de ejercicio pediátrico.	El entrenamiento de fuerza, cuando se realiza de manera apropiada, puede brindar numerosos beneficios físicos y psicosociales, promoviendo una base sólida para un estilo de vida activo y saludable desde la infancia hasta la edad adulta.
10.-	Yenny Cristina	2023	La presente investigación tiene	Jóvenes 18-25 años	Se siguió un enfoque cualitativo de diseño	Como resultado se encontró que, si hay	Se puede concluir que hay un efecto sobre la

	Hernández Salazar Nesly Mariana Vega Lizarazo	Revisión sistemática	como objetivo analizar los estereotipos de belleza en las redes sociales y su vínculo con la construcción de la autoimagen en las jóvenes de 18 a 25 años del gimnasio Wilser de Girón.		fenomenológico y alcance descriptivo, el instrumento empleado para esta investigación fue una entrevista semiestructurada.	un vínculo entre los estereotipos de belleza en las redes sociales y la construcción de la autoimagen, obteniendo una insatisfacción corporal en las jóvenes, las cuales describen su autoimagen y los ideales que desean alcanzar.	construcción de la autoimagen en ellas, observando un efecto negativo en estas jóvenes, ya que se sienten insatisfechas, desean alcanzar y anhelar un cuerpo perfecto impuesto por la sociedad moderna.
11.-	José Alberto Monroy Romero Guillermo Velázquez García Edgar Galindo Barrera	2020 Revisión sistemática	Identificar los factores que influyen en los niveles de Autoestima, Autoconcepto y Autoimagen de los adolescentes.	Se realizó la evaluación a 433 jóvenes (228 hombres y 201 mujeres, 4 no especificaron sexo) de entre 12 y 20 años que se encontraron cruzando el segundo o tercer grado de secundaria.	Se utilizó una muestra seleccionada por un procedimiento no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la Escala Tennessee.	Se encontró que existe una correlación significativa de carácter positivo entre la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto.	Dados los resultados podemos concluir que existe evidencia estadísticamente significativa para aseverar que existe correlación entre las tres principales variables de estudio (Autoestima, Autoimagen y Autoconcepto).
12.-	Milton Javier Pirazán Rodríguez Jean Pierr Osuna Fautoque Miguel Esteban	2020 Revisión sistemática	Determinar los efectos de un programa de Entrenamiento Concurrente (EC) sobre el perfil antropométrico y la Fuerza Muscular (FM) en jóvenes universitarios con sobrepeso u obesidad.	La muestra está compuesta por 12 Revista digital: Actividad Física y Deporte. 15 jóvenes entre 18 a 22 años de edad.	El diseño metodológico utilizado para esta investigación es preexperimental, presenta una intervención con un programa de Revista digital: Actividad Física y Deporte. 18 entrenamiento	Después de la intervención se observó una reducción significativa en el %MG ($p < 0,000$). Sí, bien hubo una reducción en el IMC, no fue estadísticamente	Los resultados sugieren que 10 semanas de entrenamiento concurrente, tres veces por semana y 60 minutos por sesión con ejercicios de fuerza y ejercicio aeróbico consiguieron reducir el %MG, con una reducción en el IMC

	Rivera Santisteban Fernando Anzola Martínez				concurrente y evaluaciones de pre y pos-test, de las variables dependientes de un solo grupo, cuyo grado de control es mínimo.	significativa ($p < 0,087$).	que no fue estadísticamente significativa, mejorando el perfil antropométrico y se notó en paralelo de forma general, un aumento en la FM.
13.-	Pedro Pablo González Pérez	2023 Revisión sistemática	Objetivo: el presente estudio tiene el objetivo de evidenciar los efectos que provocan los talleres deportivos escolares (TDE) en los jóvenes de enseñanza media, valorado a través de la flexibilidad de tronco, fuerza del tren inferior y capacidad aeróbica.	La muestra incluyó 65 estudiantes del complejo educacional Javiera Carrera de Temuco, divididos en dos grupos: uno de control (GC), con 34 alumnos; y otro experimental (GEX), con 31 alumnos.	Metodología: Estudio de tipo cuasi experimental longitudinal comparativo.	Los resultados evidenciaron que no existe una diferencia significativa ($p > 0.05$) entre las variables evaluadas en los estudiantes que participaron y los que no lo hicieron de los TDE.	Se puede estimar que la realización de los TDE no son lo suficientemente significativos para lograr beneficios físico-funcionales en jóvenes de enseñanza media.
14.-	Cristian Andrian Cusme Cusme, Jhu Castro Valdiviezo, Gualberto Orozco Lozano	2022 Revisión sistemática	Determinar la Relación entre los ejercicios de fuerza física y hábitos alimenticios saludables en personas que practican el físico constructivismo del Gimnasio Black Wolf de Portoviejo.	Personas que se dedican al físico constructivismo en el Gimnasio Black Wolf de la ciudad de Portoviejo durante el año 2021. Muestra utilizada: 10 personas, de las cuales 4 fueron mujeres y 6 varones.	El perfil antropométrico de los participantes nos permitió conocer el biotipo de cada uno, y a partir de ello se propuso una planificación de ejercicios de fuerza física y hábitos saludables.	Una de las principales relaciones que las personas que empiezan a incursionar en el mundo del fitness deben conocer, es entre los ejercicios del acondicionamiento físico, y una correcta alimentación, esta sinergia va a producir que ellos	La sinergia entre el acondicionamiento físico y una correcta alimentación puede llevar a un aumento en el rendimiento físico, mental y emocional de las personas que practican físico constructivismo. La planificación personalizada de ejercicios y hábitos alimenticios saludables puede ser clave para



						aumenten su rendimiento físico, mental, y emocional.	alcanzar estos objetivos en el mundo del fitness.
15.-	Sergio Alvarado Orellana, Luis Bernardo Veas Alfaro, Andri José Velásquez Salazar	2023 Estudio explicativo o causal	Objetivo: Examinar los programas de entrenamiento de la fuerza en deportistas jóvenes de voleibol y evaluar el efecto de estas intervenciones sobre el rendimiento del salto.	Población: Deportistas jóvenes de voleibol. Muestra: Se seleccionaron 4 estudios que cumplieron con los criterios establecidos de investigación para evaluar el efecto de programas de entrenamiento de fuerza en deportistas adolescentes de voleibol y su impacto en el rendimiento del salto.	Métodos: El proceso de búsqueda de artículos contempló estudios experimentales o cuasiexperimentales hasta marzo del 2021, utilizando las bases de datos PubMed y ScienceDirect. La revisión sistemática fue realizada bajo las recomendaciones del Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).	Los resultados de la búsqueda arrojaron 436 estudios de los cuales cuatro cumplieron con los criterios establecidos para la selección, reportando cómo un programa de intervención de fuerza asociado a un programa de pliometría produce mejoras en la fuerza evaluado con una prueba de salto.	Las intervenciones con trabajo de sobrecarga que estén asociados a ejercicios de salto, como programas de pliometría, producen mejoras en la ganancia de fuerza en deportistas adolescentes de voleibol.
16.-	Gabriel Alexander Brito Flavio, Daniel Brito Mancheno	2023 Revisión sistemática	Objetivo: Conocer cómo el ejercicio físico en adolescentes permite prevenir la depresión.	Población: Adolescentes. Muestra utilizada para el estudio: Se recopilaron 333 documentos de diversas bases de datos bibliográficas, de los cuales se seleccionaron los	El estudio busca explorar el impacto del ejercicio físico en la prevención de la depresión en adolescentes.	Se evidenció que el ejercicio físico proporciona alivio de los síntomas depresivos y puede mejorar el estado de ánimo y la autoestima de los adolescentes, aunque no necesariamente erradica por completo los	El estudio concluyó que el ejercicio físico puede ser una estrategia efectiva para prevenir la depresión en adolescentes al mejorar aspectos como el estado de ánimo, la autoestima y el manejo del estrés.



				pertinentes para el análisis.		episodios de tristeza.	
17.-	Cristian Felipe Delgado Salazar, Wilder Andrés Villamil Parra	2019 Estudio explicativo o causal	Evaluar el efecto del ejercicio físico como estrategia terapéutica para los trastornos de ansiedad y depresión en diferentes grupos etarios.	Población: Personas con trastornos de ansiedad y depresión en los grupos etarios de juventud, adultez y adulto mayor. Muestra utilizada para el estudio: Se analizaron 136 artículos obtenidos de las bases de datos mencionadas.	El estudio busca demostrar los beneficios del ejercicio físico estructurado como una intervención para reducir los síntomas de depresión y ansiedad en diversas poblaciones.	Se encontró que el ejercicio físico reduce significativamente los síntomas depresivos y la ansiedad, según las escalas de evaluación utilizadas. Se destaca la efectividad de la prescripción individualizada de ejercicio físico.	El ejercicio físico prescrito de forma estructurada es una intervención efectiva y de bajo costo para disminuir los síntomas de depresión y ansiedad en personas de diferentes grupos etarios.
18.-	Yanira Monserrath Herrera Telenchana, Lourdes Gioconda Tabares Rosero	2023 estudio explicativo o causal	El objetivo de esta investigación es analizar la asociación entre los niveles elevados de testosterona total y el crecimiento físico en atletas.	Atletas que participan en actividades de alto impacto y que podrían estar expuestos a niveles elevados de testosterona debido a su actividad física intensa.	MÉTODOS: Se realizó una revisión narrativa con diferentes estrategias de búsqueda en PubMed, Elsevier, Academic Google, Scielo, se incluyeron 22 artículos de investigación y revisiones publicadas en español e inglés, del 2019 al 2023.	Los estudios revisados, la mayoría aportó Información clave sobre la asociación entre niveles elevados de testosterona total y crecimiento físico en atletas.	El deporte es fundamental para mejorar la calidad de vida del individuo, sin embargo, la obsesión por desarrollar músculos espectaculares y aumentar su fuerza ha llevado a los deportistas a consumir esteroides anabólicos androgénicos que elevan peligrosamente los niveles de testosterona, provocando en consecuencia daños en órganos y sistemas.
19.-	Sergio Andrés	2022	Conocer mediante datos y evaluaciones	La población de estudio (n=117)	El enfoque cuantitativo de la	La investigación indico que no se	Todo escenario de intercambio social

	Acosta Tobón, Ana Yuliet Ramírez Arroyave, Yadir Andrea Saldarriaga Álvarez Juliana Uribe Ortiz, Nathalia Ruiz Mejía	artículo de investigación original.	que la autoimagen no es alterada debido al uso de plataformas; todo lo contrario, está presente la aceptación de ellos mismos y el deseo de ser, sin parecerse a otra persona.	corresponde a adolescentes escolarizados, entre 14 y 17 años, que estaban cursando los grados de sexto a undécimo de educación básica secundaria, vinculados a cinco (5) Instituciones Educativas	investigación permitió recoger los datos necesarios para probar la influencia de las RS en la autoimagen en adolescentes. El diseño es de tipo descriptivo, ya que se adoptó una estrategia sistemática que condujera al cumplimiento del objetivo de investigación	puede generalizar la asociación del uso de las redes sociales y el desarrollo de la autoimagen negativa en adolescentes; la autoimagen no es alterada debido al uso de las plataformas virtuales y en los adolescentes se evidencia la aceptación de ellos mismos.	(cara a cara o virtual) está sometido a la influencia de los otros sobre el desarrollo de una autoimagen positiva o negativa. Cuando el adolescente goza de una autoimagen positiva puede conectarse consigo mismo, se acepta, se quiere y se reconoce independiente del escenario.
20.-	Alma A. Sánchez-Rojas Arturo García-Galicia Eduardo Vázquez-Cruz Álvaro J. Montiel-Jarquín Alejandra Aréchiga-Santamaría	2022 artículo de investigación original	Determinar la correlación entre autoimagen, autoestima y depresión en niños de ocho a 14 años con y sin obesidad.	295 niños: 116 niños con sobrepeso u obesidad (grupo 1) y 179 sin obesidad.	Es un estudio transversal comparativo, determinado con una escala de autoestima de Rosenberg. Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva, prueba U de Mann-Whitney y rho de Spearman.	En el grupo 1, 53.4 % de los niños se autopercebió con normopeso y en 77.6 % la autoimagen deseada era normopeso; 67.2 % deseaba ser más delgado; en 53.4 % la autoestima era elevada; 75.9 % se observó sin depresión	La autoimagen actual y la satisfacción corporal son diferentes en niños y adolescentes con y sin obesidad. La relación de la autoestima y síntomas depresivos inicia desde la edad escolar.

21.-	Rocío Carballo Alfonso José Carlos Diaz Laura Redondo-Gutiérrez Carlos Ayán Pérez ¹	2023 artículo de investigación original	Analizar la influencia que la cantidad de AF realizada tiene sobre la autopercepción de la imagen corporal en población pre y adolescente, teniendo en cuenta factores de confusión que pudieran afectar a esta relación.	822 participantes de entre 9 y 16 años. Se determinó la prevalencia de AF, su índice de masa corporal (IMC) y su condición física (CF) objetiva y percibida. Se empleó el pictograma de Stunkard para determinar el grado de insatisfacción corporal.	Es un estudio transversal. Para evaluar la percepción corporal se utilizó el pictograma Stunkard adaptado por Collins (16) para jóvenes, que consta de siete siluetas que aumentan de tamaño gradualmente desde muy delgado (valor 1) hasta muy obeso (valor 7).	Se determinó que existe una satisfacción generalizada con la propia imagen corporal con independencia de la edad y el sexo. Se encontraron asociaciones significativas de baja magnitud entre la imagen corporal percibida y la cantidad de AF, la CF percibida y la CF objetiva.	Se determinó que existe una satisfacción generalizada con la propia imagen corporal en la población pre y adolescente objeto de estudio. La cantidad de AF no se mostró como una variable de gran influencia sobre la autopercepción y la satisfacción corporal, al contrario que el IMC.
22.-	Manuel Fernández Guerrero Sebastián Feu Molina Miriam Suárez Ramírez Ángel Suárez Muñoz	2019 artículo de investigación original	Comprobar si el alumno que obtiene altas puntuaciones en las escalas del autoconcepto físico presentaba un nivel de obesidad calificado como normo peso. Observar cómo influye el autoconcepto físico en el nivel de obesidad y en la satisfacción corporal del escolar.	En el estudio participaron 19 centros educativos de Badajoz con un total de 1.093 alumnos, de los cuales 60 pertenecían a 6º de Educación Primaria y 473 eran alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, lo que supuso un error de muestreo del 2,4% para un	Se realizó un estudio transversal con una estrategia descriptiva y asociativa. Para conocer la satisfacción corporal se tuvo que aplicar el cuestionario de siluetas corporales en primer lugar y, en segundo lugar, calcular el grado de insatisfacción corporal.	En el estudio participaron 1.093 escolares con edades comprendidas entre los 11 y 14 años (M=11,6) de 19 centros educativos. Se observa un elevado porcentaje de alumnos con sobrepeso (20%) y un porcentaje elevado de alumnos satisfechos con su imagen corporal (79%).	Los análisis de correlación efectuados ponen de manifiesto diferencias significativas entre el nivel de obesidad y la insatisfacción corporal con algunas escalas de autoconcepto físico. También se pueden observar diferencias significativas entre el nivel de obesidad del escolar y su insatisfacción corporal (más casos de los esperados de alumnos con normo peso satisfechos con su imagen corporal y



				95% del nivel de confianza.			menos casos de los esperados de alumnos con sobrepeso y obesidad satisfechos con su imagen corporal).
23.-	Esperanza Cabrera Díaz, Pedro León Reyes Gaspar, Sergio Charry Méndez.	2023 artículo original	Identificar el efecto del programa de ejercicio físico del proyecto institucional USCO saludable con enfoque senológico en 40 jóvenes universitarios con sobrepeso.	Se seleccionaron 40 estudiantes con IMC entre los rangos de 25 a 30 kg/m ² , es decir, con sobrepeso, matriculados en una universidad pública	Fue abordado desde una metodología mixta donde el aspecto cualitativo es de suma importancia para comprender, a partir de la perspectiva de los estudiantes, cada momento senológico.	Después de la intervención, en el grupo de estudiantes universitarios con sobrepeso se observaron cambios importantes en la comprensión del concepto de salud, salud actual y del ejercicio físico como herramienta de cuidado de la salud y la vejez.	La estrategia de ejercicio físico desde un enfoque senológico es factible y eficaz, debido a los cambios significativos en el pensamiento y comportamiento en la salud de estudiantes universitarios con sobrepeso.
24.-	Cajamarca Naula Rosa Susana Cajamarca Naula Kelly Jaqueline Atenas	2022 artículo original	Conocer los principales trazos electrocardiográficos en deportistas de la Federación Deportiva del Cañar. Prevenir muerte súbita en los deportistas federados.	46 participantes, deportistas femeninos y masculinos, pertenecientes a la Federación Deportiva del Cañar, pertenecientes a cinco disciplinas: Ajedrez (8), Box (4), Judo (12), Atletismo (10), Karate (12).	Se realizó un estudio descriptivo transversal en 50 deportistas aparentemente sanos.	Se realizó 46 exámenes de electrocardiograma a los deportistas de la Federación Deportiva del Cañar. Atletismo 10 deportistas, Ajedrez 8, Boxeo 4, Judo 12, Karate 12	Encontrar cambios correspondientes a adaptaciones fisiológicas propios de deportistas, y posibles hallazgos de alteraciones electrocardiográficas que permiten prevenir posibles alteraciones cardíacas en aquellos deportes de fuerza.

En la tabla anterior es posible apreciar que, en los 24 artículos analizados, se aborda el tema del entrenamiento de fuerza y la autoimagen en adolescentes. Sin embargo, en el análisis realizado, existen posicionamientos concretos asociados a la limitada investigación que se registra sobre el tema (Cabrera Reyes, 2023; Hernández-Vega, 2023; Susana-Jaqueline, 2023; Cusme Cusme et al., 2022).

Obsérvese que la mayor producción científica dentro del periodo analizado (Tabla 2), se encuentra en el año 2023 (n=11). De este modo, si agrupamos los valores, es posible apreciar que del año 2022 al 2024 se socializaron en revistas indexadas en base de datos, 19 investigaciones (79,16%), de las cuales, uno tiene un alcance descriptivo correlacional, dos tienen alcance explicativo o causal, cinco tienen un alcance de artículo original y once asumen un tipo de investigación de revisión sistemática.

Tabla 2.

Análisis estadístico de la revisión sistemática

Indicador	F	%
Cantidad de obras consultadas	24	100
Año 2019	2	8,33
Año 2020	3	12,50
Año 2021	0	0
Año 2022	6	25
Año 2023	11	45,83
Año 2024	2	8,33
Análisis de los tipos de estudio del año 2022 al 2024		
Estudio descriptivo correlacional	1	4,16
Estudio explicativo o causal	2	8,33
Estudio artículo original	5	20,83
Estudio de revisión sistemática	11	45,83

Nota: F: frecuencia, %: Porcentaje

El análisis cualitativo de los indicadores consignados para la revisión sistemática (Tabla 2) revela que las alternativas de solución van dirigidas fundamentalmente a desarrollar la fuerza muscular (n=24), la fuerza explosiva (n=24), la fuerza reactiva (n=12), autoimagen (n=24), imagen corporal (n=14), identidad corporal (n=3), a través de programas de entrenamiento con bandas elásticas y peso externo.

Sin embargo, es importante destacar que el desarrollo de la fuerza está estrechamente relacionado con la mejora de la autoimagen en adolescentes. Se aprecian puntos de encuentro que justifican, desde posiciones de ciencia, el valor del entrenamiento de fuerza que ayuda a la percepción de la autoimagen de los adolescentes. En este sentido, nótese, que se coincide sobre la importancia del entrenamiento de fuerza para mejorar la autoimagen en adolescentes.

Se destaca la importancia del nivel de actualidad del método en los deportes individuales por su alto valor práctico, ya que permite potenciar la calidad y la potencia musculares, además de la fuerza explosiva, indispensables para mejorar los niveles de autoimagen en los adolescentes.

Estudios recientes sugieren que el aumento de la fuerza muscular puede contribuir a una mayor satisfacción corporal, autoestima y percepción de competencia física en este grupo de edad.

Aunque el enfoque principal de los estudios analizados es el rendimiento deportivo, los resultados obtenidos pueden tener implicaciones importantes para la promoción de la salud

mental y el bienestar en adolescentes. Al mejorar la fuerza muscular y la capacidad física a través de ejercicios de fuerza, se puede fomentar una autoimagen más positiva y un mayor bienestar psicológico.

En la literatura consultada, se coincide en el 100% de las obras (n=24) la utilización de ejercicios de fuerza con bandas elásticas y peso externo: Sentadillas con bandas elásticas, saltos, sentadillas con salto, sentadillas con peso, ejercicios para brazos con bandas elásticas, ejercicios con peso externo con barra olímpica, mancuernas y discos de peso.

En este punto se apreció la declaración de varios métodos como: repetición, método interválico, método piramidal, al igual que la declaración de varios procedimientos y formas de organización: en el lugar, con desplazamiento, con medios, sin medios, de forma estática.

Sobre la dosificación de los componentes de la carga se pudo constatar que existen niveles de coincidencia sobre la aplicación del entrenamiento de fuerza, aduciendo despliegues de frecuencia en cuestión del tren superior de dos (3) a tres (4) veces por semanas en algunos estudios, por un periodo de dos (4) a 12 semanas, tren inferior de dos (1) a tres (2) veces por semanas en algunos estudios, por un periodo de dos (5) a 13 semanas.

La definición del tiempo de trabajo se fundamenta desde el nivel de capacidad física que tenga el adolescente, para el cual se diseñó la propuesta, a consideración de la edad y fuerza física que tenga el adolescente.

Sobre la duración y dosificación de los componentes de la carga para desarrollar la potencia muscular de los adolescentes se mostraron varias posturas. Se pudo registrar dosificaciones del trabajo que van desde los 45 hasta los 60 minutos dentro de la unidad de entrenamiento, con un tiempo de 8 minutos de duración por ejercicio, distribuida la carga en dos (3) series y hasta cuatro (4) series de 8 a 12 repeticiones.

Se indica la utilización de una intensidad que va desde el 60% de y hasta 80% de la frecuencia cardíaca máxima (FCMax), en algunas propuestas del 70%-al 100%.

Se declaran descansos para poder realizar la siguiente serie con un 80-100% de capacidad, macro pausas con recuperación total para realizar otro ejercicio. Se observan definidos intervalos de descanso que van desde 1,50 a 2,50 minutos por cada serie realizada y de 3,50 a 4,5 minutos por cada ejercicio culminado.

En la bibliografía analizada, se declaran procesos de adaptación física como parte de la entrada al trabajo, y como mecanismo de recuperación procesos de estiramientos y trabajo de flexibilidad.

Existe consenso en las conclusiones registradas. Las posturas científicas enfatizan elementos que justifican el valor del entrenamiento de fuerza para mejorar la autoimagen de los adolescentes. Dentro de esto se destacan aquellas que expresan que los ejercicios de fuerza mejoran la capacidad de autopercepción incrementando el nivel de autoimagen y el desarrollo muscular tanto en el tren superior como inferior.

Discusión

Los hallazgos encontrados en la revisión sistemática demuestran el valor, importancia y actualidad del ejercicio de fuerza en la autoimagen de los adolescentes. La aceptación e introducción de este método para mejorar la autoimagen se ha reconocido en múltiples estudios, en los cuales se justifica desde el entrenamiento físico, el tiempo y duración dentro del sistema de planificación, las capacidades que favorecen la fuerza muscular y la fuerza explosiva, como lo es la fuerza máxima, la fuerza de reacción (Martínez-Pérez et al., 2020; Peinado-Rincón et al.,

2024). En este sentido, Vázquez-González (2022) realizó una investigación transversal del impacto del ejercicio de fuerza en la autoimagen de adolescentes con diferentes historias de participación deportiva. En esta investigación se demuestra el impacto del ejercicio de fuerza a largo plazo, tanto en adolescentes activos como en aquellos con menor participación deportiva. El estudio consigna valores interesantes en ambos grupos, asociados al nivel de autoimagen y la conservación del equilibrio emocional y físico en la dinámica de sus actividades cotidianas.

Por su parte, Manotti (2023), demuestra los efectos de un programa de ejercicio de fuerza utilizando bandas elásticas en adolescentes de una escuela secundaria. La propuesta, validada empíricamente, comprueba la mejora significativa de las variables objetivas y subjetivas relacionadas con la autoimagen. El posicionamiento del autor se fundamenta en los resultados de las pruebas aplicadas, incluyendo evaluaciones de fuerza muscular, equilibrio y percepción de autoimagen antes y después del programa de entrenamiento.

Los hallazgos del autor permitieron comprobar que los ejercicios de fuerza con bandas elásticas mejoran la Capacidad Reactiva (CR) e incrementan la percepción de autoimagen en los adolescentes, con mejoras significativas en la fuerza muscular y en la confianza en su apariencia física. Este posicionamiento concuerda con los aportes de Fierro-Mello (2024) y Javier-Esteban et al., (2020). Estos últimos determinan la incidencia de un plan de entrenamiento de dieciséis sesiones basado en el uso de bandas elásticas, que busca potenciar la autoimagen y la fuerza en los miembros superiores e inferiores de los participantes.

Los ejercicios propuestos en el programa incluyen movimientos como sentadillas, prensas de pecho, extensiones de pierna y flexiones de bíceps, todos realizados con bandas elásticas de diferentes resistencias para adaptar la intensidad del entrenamiento a las capacidades individuales de cada adolescente. Los resultados mostraron que, además de mejorar la fuerza física, los adolescentes experimentaron una notable mejora en su autoimagen, reportando mayores niveles de autoestima y satisfacción con su apariencia física al finalizar el programa.

Conclusiones

El presente estudio de revisión sistemática asumió la metodología PRISMA para el análisis y evaluación de los resultados. En concordancia siguió una dinámica metodológica que permitió la búsqueda y selección de estudios, extracción de datos, evaluación de la calidad de los estudios, análisis de los datos, y presentación de los resultados, para demostrar el valor práctico del entrenamiento de fuerza en el mejoramiento de la autoimagen en los adolescentes.

En consecuencia, se han encontrado coincidencias entre diferentes enfoques científicos al analizar los ejercicios de fuerza como un método de entrenamiento. Se destacan diversos aportes prácticos y enfoques sobre cómo ajustar las cargas de ejercicio para mejorar la autoimagen en los adolescentes. Además, se han desarrollado distintos métodos y herramientas para evaluar cómo estos ejercicios influyen en la percepción corporal y la autoestima de los jóvenes.

El ejercicio físico, especialmente el entrenamiento de fuerza no solo ayuda a los adolescentes a mantenerse físicamente saludables, sino que también es fundamental para su bienestar emocional y psicológico. Esto indica que los programas de ejercicio deberían formar parte esencial de las estrategias que buscan apoyar un desarrollo saludable y equilibrado durante la adolescencia.

Referencias Bibliográficas

- Desgorces, F. D., Hourcade, J. C., Dubois, R., François, J., & Noirez, P. (2021). Cuantificación de la carga de entrenamiento de ejercicios de alta intensidad: Discrepancias entre métodos originales y alternativos. *RED: Revista de entrenamiento deportivo= Journal of Sports Training*, 35(1), 15-26. <https://g-se.com/cuantificacion-de-la-carga-de-entrenamiento-de-ejercicios-de-alta-intensidad-discrepancias-entre-metodos-originales-y-alternativos-2801-sa-75f721c0dc0715>
- Vázquez, B. L., & González, J. A. R. (2022). Entrenamiento de fuerza con bandas elásticas en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 202-208.
- Martínez-Pérez, P., & Vaquero-Cristóbal, R. (2020). Revisión sistemática del entrenamiento de fuerza en futbolistas pre-adolescentes y adolescentes (Systematic review of strength training in preadolescent and adolescent football players). *Retos*, 41, 272-284.
- Peinado-Rincón, E.H.; Mora-Murillo, C.A.; Hutchison-Salazar, L.R. (2024). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Una Revisión sistemática años 2018-2022. *Sportis Sci J*, <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759>
- Manotti, M. E. (2023). El impacto de los filtros de las redes sociales en la autoimagen y la dismorfia corporal y su predisposición a la cirugía estética: una revisión sistemática.
- Platero Castro, S. (2023). La influencia de los ideales de belleza en la sociedad actual sobre la autoimagen y la autoestima según el género y la edad: una revisión sistemática.
- Cabrera Reyes, V. C. (2023). Prácticas de autocuidado en niños y adolescentes: Una revisión de literatura.
- Asencios-Trujillo, L., Asencios-Trujillo, L., Carlos La Rosa-Longobardi, & Piñas-Rivera, L. (2023, October). *Resiliencia y autoimagen en adolescentes que inician actividades escolares presenciales en una zona de Lima*. ResearchGate; Salud, Ciencia y Tecnología. https://www.researchgate.net/publication/377687293_Resiliencia_y_autoimagen_en_adolescentes_que_inician_actividades_escolares_presenciales_en_una_zona_de_Lima
- Peinado-Rincón, E.H.; Mora-Murillo, C.A.; Hutchison-Salazar, L.R. (2024). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Una Revisión sistemática años 2018-2022. *Sportis Sci J*, 10 (1), 158-187 <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759>
- Fierro, E., & Mello, J. B. (2024, January 6). *Entrenamiento de fuerza para niños, niñas y adolescentes: diferentes estrategias para su desarrollo*. ResearchGate; Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. https://www.researchgate.net/publication/372156506_Entrenamiento_de_fuerza_para_ninos_y_ninas_y_adolescentes_diferentes_estrategias_para_su_desarrollo
- Hernández Salazar, Y y Vega Lizarazo, N. (2023). Estereotipos de belleza en las redes sociales y su vínculo con la construcción de la autoimagen en las jóvenes de 18 a 25 años vinculadas al gimnasio Wilser de Girón. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Bucaramanga. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/53666>.
- Romero, J. A. M., García, G. V., & Barrera, E. G. (2020). Niveles de autoestima, autoconcepto y autoimagen en adolescentes de Iztapalapa. *Recuperado de: http://posgradoeducacionuatx.org/pdf2019 C, 31*.



- Javier, M., Esteban, M., Pierr, J., & Fernando Anzola Martínez. (2020). Efectos de un programa de entrenamiento concurrente sobre el perfil antropométrico y la fuerza muscular en un grupo de jóvenes universitarios. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 6(1), 2. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/8670900.pdf>
- Jeldres Perez, P. (2023). Efectos de la implementación de talleres deportivos escolares sobre la capacidad físico funcional en jóvenes de enseñanza media. *Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.32457/reaf1.2291>
- Cusme Cusme, C. A., Castro Valdiviezo, J., & Orozco Lozano, G. (2022). Relación entre ejercicios de fuerza física y hábitos alimenticios saludables en personas que practican el físico constructivismo. *Revista Científica Higía De La Salud*,6(1). <https://doi.org/10.37117/higia.v6i1.671>
- Bernal Orellana S, Veas Alfaro L, Velásquez Salazar A. Efecto del entrenamiento de fuerza en el salto de jugadores adolescentes de voleibol: una revisión sistemática. *Journ. M. Health*. 2024;21(1). Disponible en: doi:10.5027/jmh-Vol21-Issue1(2024)art202 [Accessed 6 jun. 2024].
- Brito, G. A., & Brito Manchenoo, F. D. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva* , 2(4), 162–178. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.4176>
- Delgado Salazar, C., Mateus Aguilera, E., Rincón Bolivar, L., y Villamil Parra, W. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>
- Herrera Telenchana YM, Tabares Rosero LG. Importancia de la testosterona total en sujetos que realizan ejercicios que requieren un gran esfuerzo físico. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet]. 25 de diciembre de 2023 [consultado el 6 de junio de 2024];4:702. Disponible en: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/702>
- Tobón, S. A. A., Arroyave, A. Y. R., Álvarez, Y. A. S., Ortiz, J. U., & Mejía, N. R. (2022). Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(1), 23-41.
- Sánchez-Rojas, A. A., García-Galicia, A., Vázquez-Cruz, E., Montiel-Jarquín, Á. J., & Aréchiga-Santamaría, A. (2022). Autoimagen, autoestima y depresión en escolares y adolescentes con y sin obesidad. *Gaceta médica de México*, 158(3), 124-129.
- JC, D. G. (2023). Influence of exercise in the body image of preadolescents and adolescents: importance of the index of corporal mass as a factor of confusion. *Nutricion Hospitalaria*.
- Fernández Guerrero, M., Feu Molina, S., Suárez Ramírez, M., & Suárez Muñoz, Á. (2020). Satisfacción e índice de masa corporal y su influencia en el autoconcepto físico. *Revista española de salud pública*, 93, e201908058.
- Díaz, E. C., Gaspar, P. L. R., & Méndez, S. C. (2024). *Efectos de un programa de ejercicio físico con enfoque sanológico en universitarios*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=159076510003>
- Susana, C. N. R., & Jaqueline, C. N. K. (2023). Características electrocardiográficas evidenciadas en deportistas de 10-17 años pertenecientes a la federación deportiva del Cañar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 2354-2375.
- Baile Ayensa, J. I. (2011). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista de humanidades “Cuadernos del Marqués de San Adrián”*, 8.



- Castañeda Arango, I. J., & Nagles León, D. (2021). *Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios* (Bachelor's thesis, Enfermería).
- Malavé Morocho, L. M. (2023). *Autoconcepto físico asociado al desarrollo del trastorno de la imagen corporal en estudiantes de bachiller. Unidad Educativa Teodoro Wolf. Santa Elena, 2023* (Bachelor's thesis, La Libertad, Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2023).
- Alba Cotacio, J. M. (2023). Reducción de los síntomas depresivos mediante actividad y ejercicio físico: una propuesta desde la educación física.
- Brito, G. A., & Manchenoo, F. D. B. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(4), 162-178.
- Morales, W. G. B. (2022). Análisis de Prisma como Metodología para Revisión Sistemática: una Aproximación General. *Saúde em Redes*, 8(sup1), 339-360.
- Cabrera Reyes, V. C. (2023). Prácticas de autocuidado en niños y adolescentes: Una revisión de literatura.