



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

**LA IMAGEN CORPORAL COMO MOTIVACIÓN
PARA LA PRACTICA DE EJERCICIO FISICO Y
FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD DE
USUARIOS EN GIMNASIOS**

TESIS DE GRADO

INVESTIGADORES:

**Sebastián Andrés Moreno Sotelo
Stefani Perea Acevedo**

DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN: Asceneth M. Sastre Cifuentes

DOCENTE ASESOR: Edwin A. Gómez Serna



**SEMILLERO DE INVEST.: CUERPO, SUJETO Y EDUCACION
LINEA: INTERPRETACIONES DEL CUERPO DESDE LAS CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS.**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los medios de comunicación influyen en la existencia de un modelo ideal de belleza establecido y compartido socialmente (Moreno & Ortiz, 2009).

Uno de los negocios más lucrativos es el que hace referencia a la mejora del aspecto físico, que en casos extremos puede convertirse en una preocupación exagerada, altamente perturbadora e incluso incapacitante para las personas (Raich, 2004)

La presión social y los estereotipos se manifiestan en un incremento de la actividad deportiva desmesurada y sin supervisión, la proliferación de gimnasios y dietas que aseguran objetivos lejos del ideal de un cuerpo saludable (Arbinaga, & Caracuel, 2008)

La preocupación que existe por la apariencia física se relaciona con la imagen corporal, es decir, el grado de insatisfacción que tienen las personas sobre su propio cuerpo

Algunos usuarios de gimnasio pueden presentar trastornos psicológicos graves que conllevan a enfermedades como la anorexia, bulimia, vigorexia o dismorfia muscular. (Baile, González, Ramírez & Suarez, 2011)

¿Qué implicaciones tiene para la salud integral de los individuos, que su práctica de ejercicio físico sea motivada por preocupaciones en torno a su imagen corporal?

¿Conlleva beneficios o riesgos para la salud?

¿Cuál es el límite, en las motivaciones de los sujetos, que define cuándo el ejercicio se convierte en un factor de riesgo para la salud?



JUSTIFICACIÓN

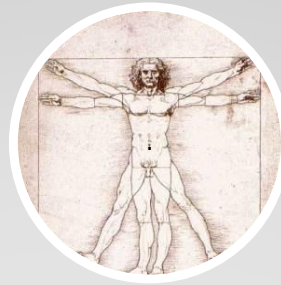
Transformación social



Desarrollo de la profesión



Impacto del estudio a nivel disciplinar y social



Promoción de estilos de vida saludable lejos de los cánones de belleza sociales



Profesionales que reconozcan al individuo en su multidimensionalidad



Privilegiar la salud por encima de las formas corporales, educando sobre la misma además del bienestar integral.

Identificar las motivaciones que llevan a usuarios jóvenes adultos de 4 gimnasios de la ciudad a la práctica de ejercicio físico.

Evaluar la imagen corporal de los sujetos vinculados al proceso investigativo.

Identificar los factores de riesgo asociados a esas motivaciones.

Relacionar las motivaciones de los sujetos con su imagen corporal, estableciendo los factores de riesgo que afectarían la salud de las personas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer cuándo la práctica del ejercicio físico es motivada por expectativas en torno a la imagen corporal y el modo en que ello puede convertirse en un factor de riesgo para la salud de usuarios en 4 gimnasios.

MARCO CONCEPTUAL

Schilder, 1950

- La imagen corporal se refiere a aquella imagen perceptual, cognitiva y emocional que involucra aspectos generales del cuerpo como son el tamaño, forma y pensamientos de agrado o satisfacción que se tienen sobre sí mismo.

APA, 1994

- La alteración de la imagen corporal es una manifestación cognitiva y afectiva hacia el cuerpo, que evidencia la incapacidad de las personas para estimar con exactitud el tamaño corporal.

**Toro, 1996;
Arbinaga &
Caracuel, 2008**

- Los gimnasios son un medio por el cual los individuos transforman su cuerpo, sin embargo la practica de ejercicio se ha orientado a fines estéticos o de forma adictiva generando riesgos para la salud. (Citado por Baile, Gonzales, Ramírez & Suarez, 2011)

MARCO CONCEPTUAL

**Gutiérrez &
Ferreira, 2007**

- La dependencia al ejercicio refleja la motivación de la persona por alcanzar cierta forma y tamaño corporal, por tener contacto con la sociedad y en menor medida buscar la salud

Alonso, 2006

- Cuando la práctica de ejercicio se lleva a cabo de forma intensa, inadecuada y descontrolada, las probabilidades de lesión aumentan al igual que la aparición de dolores, molestias articulares y musculares, cansancio y problemas para conciliar el sueño. (Citado por Gutiérrez & Ferreira 2007)

OMS

- La salud es un estado de bienestar que involucra el aspecto físico, mental y social, no solamente la ausencia de una enfermedad. (Citado por Fernández, 2005)

METODOLOGIA

ENFOQUE

Mixto

Atiende a los datos recolectados, los análisis efectuados y las explicaciones dadas (Maxwell, 1992 & Henwood, 2004; Citado por Hernandez & Sampieri, 2006)

TIPO DE ESTUDIO

Interpretativo

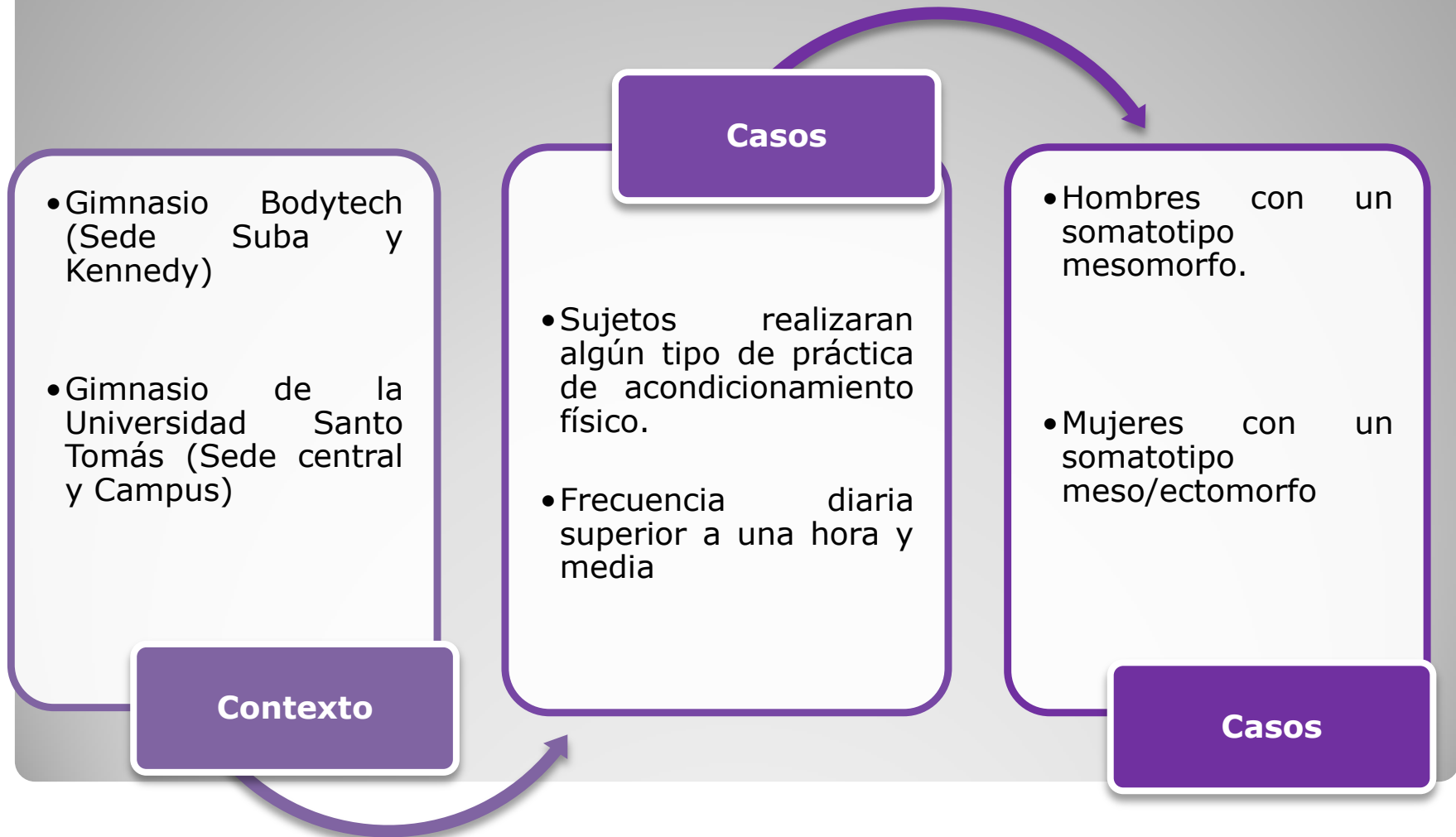
Análisis de la comprensión y la conducta humana

MÉTODO

Estudio de caso

Investigar fenómenos donde se busca dar respuesta a cómo y por qué ocurren (Chetty, 1996; citado por Martínez, 2006)

DECISIONES DE DISEÑO



CATEGORIAS

MOTIVACIONES PARA LA PRACTICA DE EJERCICIO

ESTETICA CORPORAL

AFILIACION E
INTERACCION CON
OTROS

SALUD

CONDICIONAMIENTO
SOCIAL

DIVERSION Y
ESPARCIMIENTO

RECONOCIMIENTO Y
COMPETENCIA

IMAGEN CORPORAL

SATISFACCION
CORPORAL

TRASTORNOS
DE LA IMAGEN
CORPORAL

ALTERACION
PERCEPTIVA

ALTERACION
COGNITIVA Y
AFECTIVA

INSTRUMENTOS

ENTREVISTA ABIERTA Y EN PROFUNDIDAD

PREGUNTAS

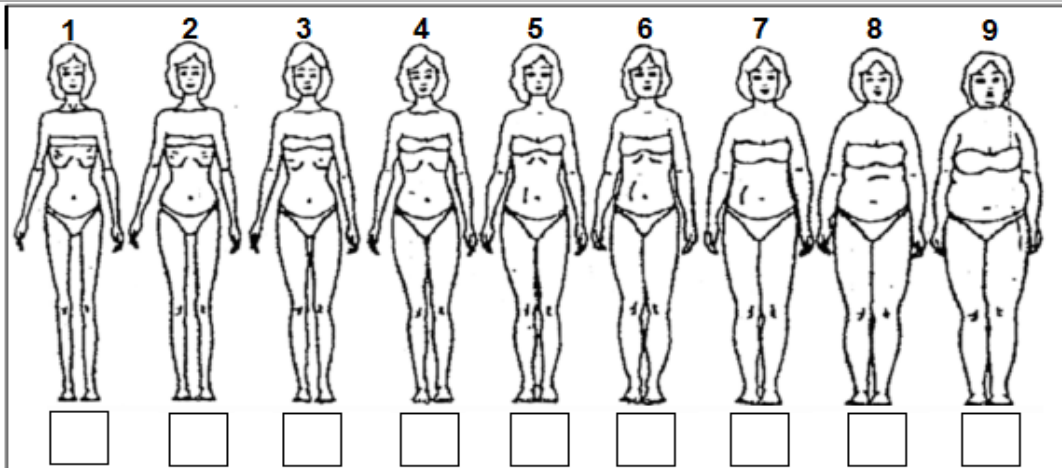
MOTIVACIONES PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?
¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?
¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?
¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?
¿Qué sentimientos y sensaciones le genera asistir al gimnasio?

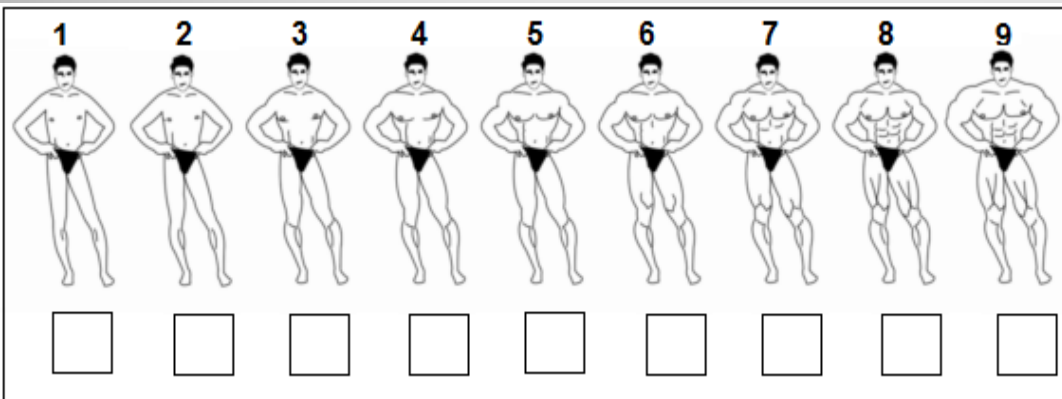
IMAGEN CORPORAL

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?
¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?
¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?
¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?
¿Qué sentimientos y sensaciones tiene hacia su cuerpo?
¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más?
¿Por qué?
Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo? (Suplementos, complementos, dietas, entre otros).
¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

ESCALA DE FIGURAS



Escala de figuras para mujeres (Thompson; Gray, 1995 citado por Baile; Velázquez, 2006).



Escala de figuras modificada para hombres (Baile; González; Ramírez; Suárez, 2011).

IMAGEN ACTUAL



IMAGEN
DESEADA



INSATISFACCIÓN
CORPORAL

RESULTADOS Y DISCUSIÓN



SUBCATEGORIAS

ESTETICA CORPORAL

- *Bajar de peso
- * Mejora en la apariencia física.
- *Acentuación de las formas corporales estéticamente aceptadas

MOTIVACION

CONDICIONAMIENTO SOCIAL

- * Satisfacer un estereotipo social construido.
- *Aceptación de los demás.
- *Imitación de modelos estéticos.



FACTORES DE RIESGO

RESULTADOS Y DISCUSIÓN



SUBCATEGORIAS

*Insatisfacción por la forma o alguna parte del cuerpo

*Sentimientos negativos

*Estimación del cuerpo
*Distorsión de la imagen corporal

IMAGEN CORPORAL

TRASTORNOS DE LA IMAGEN CORPORAL

ALTERACIÓN COGNITIVA Y AFECTIVA

ALTERACIÓN PERCEPTIVA



FACTORES DE RIESGO

RESULTADOS Y DISCUSIÓN



EFECTOS
SOBRE
LA
SALUD

CONCLUSIONES



Es necesario fundamentar de otra manera la concepción que se tiene del ejercicio físico

El ejercicio que es motivado por aspectos como la apariencia, la imitación y la transformación corporal, puede conducir a acciones que deterioren la salud.

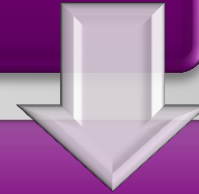
En los casos más extremos dichos comportamientos podrían llegar a afectar el funcionamiento fisiológico y el razonamiento psicológico de las personas

Las motivaciones que giran en torno a la estética generan prácticas como dietas, ejercicios específicos y suplementos para el cumplimiento de sus metas.

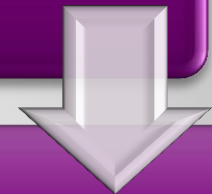
Si el ejercicio no es conducido por el camino correcto y hacia objetivos reales y lógicos, puede ser un medio para desencadenar otras prácticas perjudiciales para la salud integral de los individuos.

APORTES Y RECOMENDACIONES

Analizar a las personas en su totalidad para la creación de programas de entrenamiento orientados a la salud.



Generar estrategias que permitan analizar usuarios de gimnasios holísticamente teniendo en cuenta sus necesidades y deseos en torno al cuerpo



Nutrir el programa de Cultura Física Deporte y Recreación.

REFERENCIAS

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Revista Universitaria de Investigación*. 9, 93-107
- Álvarez, J.L. (2003). *Como hacer investigación cualitativa*. Fundamentos y metodología. Ed. 3. México.
- APA. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Arbinaga, F. & Caracuel, J.C. (2008). Imagen corporal en varones fisicoculturistas. *Acta Colombiana de Psicología*. 11, 75-88.
- Arbinaga, F. (2005). Ansiedad física social en varones que se inician al entrenamiento de musculación: un estudio exploratorio. *Revista Brasileña de Ciencia y Movimiento*. 13, 51-60.
- Arbinaga, F. (s.f). Aspectos diferenciales en la imagen corporal y la auto descripción de la forma física en mujeres sedentarias vs mujeres activas deportivamente. Dpto. de Psicología. Universidad de Huelva.
- Arias, G.A. & Newball, L.A. (2010). Estudio documental acerca de los conceptos de cuerpo, salud y enfermedad presentes en la producción investigativa de los últimos diez años en el campo de las terapias alternativas y complementarias. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia.
- Baile, J.I. & González, A. & Ramírez, C. & Suarez, P. (2011). Imagen corporal, hábitos alimenticios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista Psicología del deporte*. 20, 353-366. Universidad de les Illes Balears y Universidad Autónoma de Barcelona.
- Baile, J.I. & Velázquez, A. (2006). Medición del riesgo de trastorno alimentario en una muestra de mujeres mexicanas: Convergencia de tres técnicas de evaluación. *Revista Mexicana de Psicología*. 23, 225-233. Distrito Federal, México.
- Baile, J.I. (s.f). Evaluación de alteraciones de la imagen corporal en hombres. *Revista de humanidades*. Universidad Nacional de Educación a distancia 4, 45-58. España
- Castiblanco E.A. & Cerón, J.M. (2011). Experiencias imaginarios y significados de cuerpo-si mismo asociados a prácticas de transformación corporal en usuarios de gimnasios y centros de actividad física en Bogotá. Grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación. Tesis de grado. Bogotá, Colombia.
- Correa, A.F. & Giraldo, D.M. & Rivero, G. (2008). *Seminario investigativo x*. Interpretaciones y reflexiones en torno al ideal estético del cuerpo y su relación con la práctica del ejercicio físico, a partir de la interacción entre profesores y usuarios del gimnasio de empresas públicas de Medellín.
- Fanjul, C. & González, C. (2011). La influencia de modelos somáticos publicitarios en la vigorexia masculina: un estudio experimental en adolescentes. *Universidad Jaume I*. 16, 265-284. España.

- Fernández de Labastida, I. (2005). Imagen corporal, salud y alimentación: confluencias en un estilo de vida ecológico. Formación de Investigadores del Gobierno Vasco. Dpto. Antropología Social.
- Gutiérrez, C.F. & Ferreira, R. (2007). *Vigorexia: Estudio sobre la adicción al ejercicio*. Un enfoque de la problemática actual. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.
- Jiménez, M.G. & Martínez, P. & Miró, E. & Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 8, 185-202. Granada, España.
- López, O. & Chacón, M. (2009). Niveles de ejercicio físico, motivos para la práctica y no practica de ejercicio físico y autopercepción de la salud en estudiantes de secundaria del cantón de la Cruz, Guanacaste. Heredia, Costa Rica.
- Martínez, P.C. (2006). *El método de estudio de caso*. Estrategia metodológica de la investigación científica. Pensamiento y gestión, 20.
- Moncada, J. (2010). Ejercicio físico, funcionamiento cerebral e imagen corporal. *Revista Costarricense de Psicología*. 29, 57-74. Costa Rica.
- Moreno, M.A. & Ortiz, G.R. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. Instituto de investigaciones Psicológicas. Universidad Veracruzana.
- Raich, R.M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 22, 15-27. Barcelona, España.
- Raich, R.M. & Torras, J. & Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 22, 604-624.
- Salaberria, K. & Rodríguez, S. & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. Facultad de Psicología. Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. 8, 171-183.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Silva, L. & Rabelo, A. & Menezes, R.L. & Knackfuss, M.I. (2008). Imagen corporal, actividad física y factores de riesgo. *Revista de Salud Publica*. 10. 550-560. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.
- Trujano, P. & Nava, C. & Gracia, M. & Limón, G. & Alatraste, A.L. & Merino, M.T. (2010). Trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes y reflexiones desde la perspectiva de género. *Anales de Psicología*. 26, 279-287. Universidad de Murcia, España.
- Vázquez, G. (2009). *Agentes de salud*. Percepciones sobre la salud y la alimentación entre instructores de gimnasios y fisicoculturistas en una ciudad michoacana. *Estudios Sociológicos*. 27, 885-908. Distrito Federal, México.
- Vázquez, R. & López, X. & Álvarez, G.L. & Mancilla, J.M. & Oliva, A. (2006). *Enseñanza e investigación en psicología*. Insatisfacción corporal e influencia de los modelos estéticos en niños y jóvenes varones mexicanos. 11, 185-197.

¡GRACIAS!



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

MOTIVACION: ESTÉTICA CORPORAL

TESTIMONIOS

S4"...No voy con el estilo de cuerpo súper delgado sino con un cuerpo de mujer latina, con muchas curvas. Las mujeres delgadas, que solo muestran sus huesos no me parece el ideal, por el contrario es mejor cuando eres voluptuosa porque muestras más sensualidad..."

S4"...comencé con el gimnasio para mejorar mi apariencia física, principalmente porque quería disminuir el porcentaje de grasa y a la vez aumentar la masa muscular".

AUTORES DE REFERENCIA

Aunque la práctica deportiva puede actuar como agente promotor de salud, también puede convertirse en factor de riesgo para determinadas alteraciones (Pope, Katz & Hudson, 1993; citado por Arbinaga, s.f)

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

MOTIVACION: CONDICIONAMIENTO SOCIAL

TESTIMONIOS

S2"...soy el menor de 4 varones en mi familia y siempre era motivo de risa el hecho de que yo fuera el más flaco entre mis hermanos... era un pelado que solo era huesos...eso a las chicas no les gusta y me sentía mal con migo mismo..."

S3".. sin embargo por mi problema de peso era difícil aguantar los chistes y burlas de compañeros... yo no prestaba mucha atención pero es difícil ignorar ese tipo de situaciones. ..."

S1"...es bueno que las personas lo vean a uno con una persona fuerte y que tiene buen cuerpo

AUTORES DE REFERENCIA

La sociedad mercantilista ve en el cuerpo un medio para crear necesidades, lo que genera un cuestionamiento acerca del mismo, que invita a la comparación con modelos actuales de belleza. (Moreno & Ortiz, 2009).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ALTERACIÓN COGNITIVA Y AFECTIVA

TESTIMONIOS

S4: "...comparo mi cuerpo constantemente con todas las personas que me rodean..."

S4: "... yo no quisiera verme como antes, cuando no estaba en el cuento del fitness y el entrenamiento, aunque ahora hay una mayor presión porque debes sobresalir ante los demás..."

S5: "...Antes yo era demasiado dura con migo misma, me criticaba muy fuerte..."

AUTORES DE REFERENCIA

Los factores que predisponen una imagen corporal negativa tienen que ver con aspectos sociales, culturales, modelos familiares y amistades, características personales, desarrollo físico y feedback social, accidentes traumáticos, experiencias negativas, entre otros (Salaberria, Rodriguez, & Cruz, 2007).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ALTERACIÓN PERCEPTIVA

TESTIMONIOS

S2"...La verdad hay veces que creo que soy yo, porque mis amigos me dicen que estoy grande pero yo no he sentido algún cambio significativo en mi..."

AUTORES DE REFERENCIA

La imagen corporal está compuesta por:

Aspectos perceptivos: Tamaño, peso y forma corporal, sobrestimaciones o subestimaciones.

Aspectos cognitivos-afectivos: Comportamientos, actitudes y sentimientos hacia el cuerpo.

Aspectos conductuales: Conductas derivadas de la percepción del individuo para transformar, exhibir, evitar, o camuflar su cuerpo.

(Salaberria, Rodriguez, & Cruz, 2007).

Dietas sin
supervisión de un
profesional.

Utilización de
fármacos para el
cumplimiento de
los objetivos de
entrenamiento

Realización de
ejercicio de
manera
desmesurada.

Cambios
constantes en los
objetivos de
entrenamiento.

Utilización de
suplementos
alimenticios para la
disminución de
grasa o aumento de
masa muscular.





ESCALA DE FIGURAS

ESCALA DE FIGURAS								
SUJETO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
I.A	3	2	4	5	5	3	3	3
I.D	8	7	9	7	7	7	6	3
I.C	5	5	5	2	2	4	3	0

Resultados de los sujetos en escala de figuras.

I.A: *Imagen actual*. ID: *imagen deseada*. I.C: *Insatisfacción corporal*

	HOMBRES	MUJERES
MEDIA TOTAL POR GENERO	3.8	3.5
MEDIA TOTAL DEL GRUPO	3.25	

Media por género y total de los sujetos entrevistados