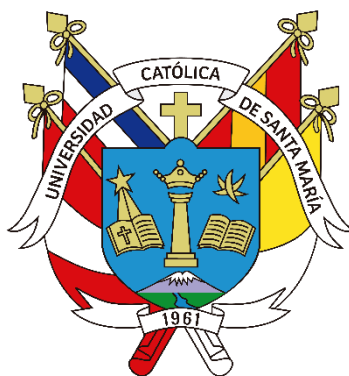


**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**Actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios**

Tesis presentada por la Bachiller:

**Barreda Villena, Adriana Monsserrath**

**ORCID: 0009-0002-1563-3559**

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor (a):

**Mag. Gómez Cornejo Bazan, Rosaluz Yanet**

**ORCID: 0000-0003-0271-5213**

Arequipa - Perú

2025

UCSM-ERP

# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

## PSICOLOGIA

### TITULACIÓN CON TESIS

#### DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 01 de Mayo del 2025

**Dictamen: 012198-C-EPSIC-2025**

Visto el borrador del expediente 012198, presentado por:

**2019205502 - BARREDA VILLENA ADRIANA MONSSERRATH**

Titulado:

**ACTIVIDAD FÍSICA Y LA INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN USUARIAS Y NO  
USUARIAS DE GIMNASIOS**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**42957579 - RAMOS VARGAS LUIS FERNANDO  
DICTAMINADOR**



**43439922 - PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO  
DICTAMINADOR**



**F0000015 - NUEZ TRUJILLO AARON  
DICTAMINADOR**



# Actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios

## INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

11%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	2%
3	<a href="https://repositorio.ucsm.edu.pe">repositorio.ucsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://dspace.ucuenca.edu.ec">dspace.ucuenca.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to uva Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="https://apps.ucsm.edu.pe">apps.ucsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
7	<a href="https://repositorio.upn.edu.pe">repositorio.upn.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	<1%
9	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1%
10	<a href="https://eprints.uanl.mx">eprints.uanl.mx</a> Fuente de Internet	<1%
11	<a href="https://repositorioacademico.upc.edu.pe">repositorioacademico.upc.edu.pe</a>	

### *Dedicatoria*

*Dedico este trabajo de investigación a mi padre, Herber Barreda, por darme la oportunidad de cursar una carrera profesional, por su apoyo, sacrificio, cariño y amor incondicional a lo largo de mi formación.*

*A mi madre, Mirla Villena, quien está siempre presente en mis días, alentándome a ser mejor desde lo alto del cielo y a quien hoy, con una sonrisa, hago muestra del cumplimiento de uno de sus sueños.*

*A mi hermana Miranda Barreda por ser mi compañera y motivarme a lograr mis metas, con sus palabras de aliento y apoyo incondicional.*

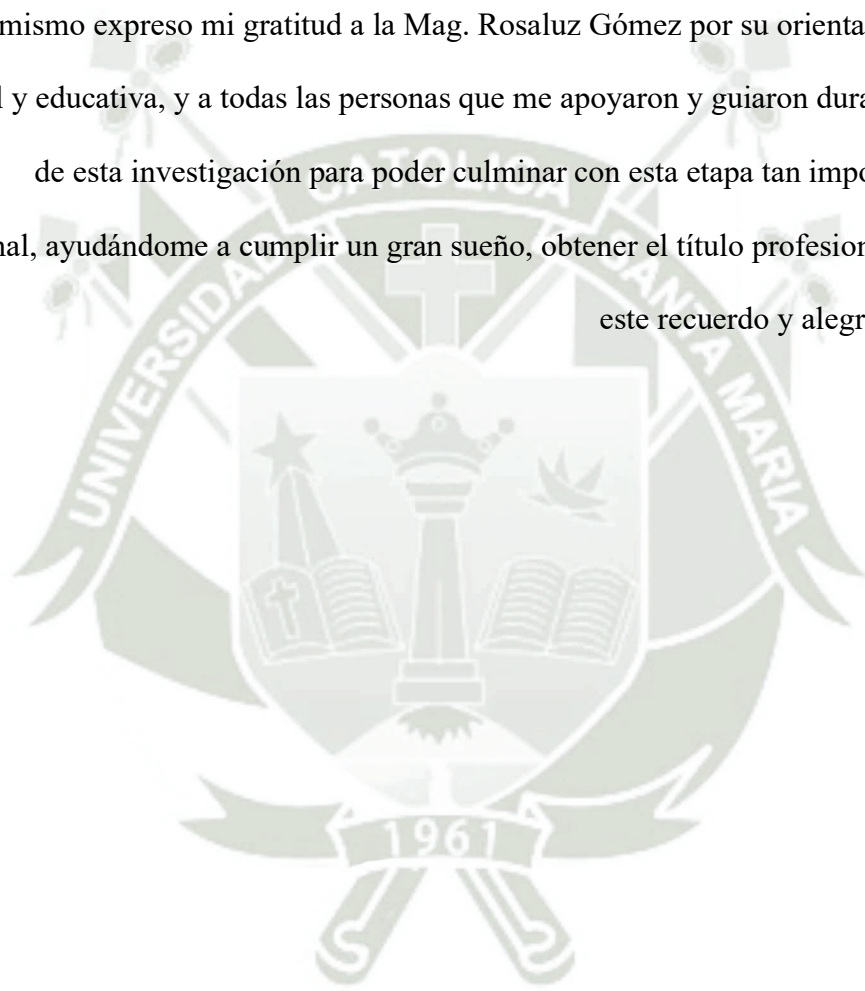
*A quienes hoy en día forman parte de mi crecimiento como persona, Geraldine, Sebásstian y Keyler quienes me acompañaron en este proceso académico con sus risas, motivaciones y ánimos.*

*Y a mis amigos, compañeros, colegas Rodrigo, Diana, Lucia, Gustavo, Lucio, Fernando, Kennedy, André, Klaus y Milagros por acompañarme, motivarme y resguardar cada momento compartido estos 5 años de formación de nuestra carrera profesional.*

### *Agradecimientos*

Expreso mi más sincero agradecimiento a las personas e instituciones que fueron parte de este proyecto de investigación, a mis docentes de la Escuela Profesional de Psicología de mi casa de estudios, la Universidad Católica de Santa María, por brindarme sus conocimientos en mi trayectoria universitaria.

Así mismo expreso mi gratitud a la Mag. Rosaluz Gómez por su orientación profesional, laboral y educativa, y a todas las personas que me apoyaron y guiaron durante el desarrollo de esta investigación para poder culminar con esta etapa tan importante en la vida profesional, ayudándome a cumplir un gran sueño, obtener el título profesional compartiendo este recuerdo y alegría de inicio a fin.



## Resumen

El presente trabajo busca determinar la relación entre la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios. Fue una investigación descriptiva correlacional y realizada con una muestra de 300 mujeres de la ciudad de Arequipa, divididas en 150 usuarias de gimnasios y 150 no usuarias entre 18 a 50 años. A fin de evaluar la variable de actividad física, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF), y para hacer lo propio con la variable de insatisfacción de la imagen corporal, se recurrió al uso del Body Shape Questionnaire (BSQ). Los datos resultantes determinaron que el 42% de las usuarias de gimnasios y el 48% de las no usuarias pertenecían al grupo etario de 18 a 24 años. Se encontró también que el 36.7% de las usuarias de gimnasios presentaron un nivel alto de actividad física, mientras que solo el 15.3% de las no usuarias alcanzaron este nivel. Al valorar la variable de insatisfacción de la imagen corporal, se evidenció que el 21.7% de las usuarias de gimnasios mostró una preocupación moderada por su imagen corporal, en comparación con el 11% de las no usuarias. Por otro lado, el 3.3% de las usuarias y el 5.3% de las no usuarias evidenciaron una preocupación elevada por su imagen corporal. Al relacionar las características sociodemográficas con la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal, no se llegó a establecer una relación significativa. Se concluyó que la dimensión Insatisfacción Corporal tiene una relación positiva con la actividad física ( $p < .05$ ) y esta relación es de magnitud media – débil.

**Palabras clave:** Actividad física, insatisfacción corporal e imagen corporal.

### Abstract

This study seeks to determine the relationship between physical activity and body image dissatisfaction in gym users and non-users. This was a descriptive correlational study conducted with a sample of 300 women from the city of Arequipa, divided into 150 gym users and 150 non-users, aged 18 to 50 years. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF) was used to assess physical activity, and the Body Shape Questionnaire (BSQ) was used to assess body image dissatisfaction. The resulting data determined that 42% of gym users and 48% of non-users were between the ages of 18 and 24. It was also found that 36.7% of female gym users reported a high level of physical activity, while only 15.3% of non-users achieved this level. When assessing the variable of body image dissatisfaction, it was evident that 21.7% of female gym users showed moderate concern about their body image, compared to 11% of non-users. On the other hand, 3.3% of female users and 5.3% of non-users showed high concern about their body image. When relating sociodemographic characteristics with physical activity and body image dissatisfaction, no significant relationship was established. It was concluded that the Body Dissatisfaction dimension has a positive relationship with physical activity ( $p < .05$ ) and this relationship is of medium to weak magnitude.

**Key words:** Physical activity, body dissatisfaction, body image and self-esteem.

## Índice

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
Capítulo I. Problema y Marco Teórico.....	1
Introducción.....	1
Pregunta de Investigación.....	5
Variables.....	5
Definición Operacional de las Variables.....	5
<i>Variable 1: Actividad física</i> .....	5
<i>Variable 2: Insatisfacción de la Imagen Corporal</i> .....	6
Objetivos.....	6
<i>Objetivo General</i> .....	6
<i>Objetivos Específicos</i> .....	6
Antecedentes Teórico-Investigativos .....	7
<i>Actividad Física</i> .....	7
<i>Insatisfacción de la Imagen Corporal</i> .....	13
Hipótesis .....	18
Capítulo II. Método.....	19
Método .....	19

Instrumentos.....	19
<i>Instrumento 1. Cuestionario Internacional de Actividad Física Forma Corta</i> .....	19
<i>Instrumento 2. Body Shape Questionnaire (BSQ)</i> .....	20
Participantes.....	21
Procedimiento .....	24
Consideraciones Éticas .....	24
Análisis de Datos .....	25
Capítulo III. Resultados .....	26
Discusión.....	47
Conclusiones .....	51
Sugerencias .....	53
Limitaciones.....	54
Referencias.....	55
Anexos .....	69

## Índice de tablas

### Tabla 1.

Descripción de Factores BSQ .....21

### Tabla 2.

Datos Sociodemográficos de la muestra de mujeres que no asisten a un gimnasio .....22

### Tabla 3.

Datos Sociodemográficos de la muestra de mujeres que no asisten a un gimnasio .....23

### Tabla 4.

Prueba de Normalidad.....26

### Tabla 5.

Frecuencia y duración de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios .....27

### Tabla 6.

Actividad Física según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios .....30

### Tabla 7.

Insatisfacción de la Imagen Corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios. ....31

### Tabla 8.

Insatisfacción de la Imagen Corporal según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios. 32

### Tabla 9.

Factor Insatisfacción corporal según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios. ....34

### Tabla 10.

Factor Preocupación por el peso según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios .....36

### Tabla 11.

Insatisfacción de la imagen corporal según el nivel de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios. ....37

**Tabla 12.**

Comparación de la Insatisfacción de la imagen corporal y Actividad Física según la asistencia a un gimnasio.....38

**Tabla 13.**

Comparación la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física reportada en no usuarias .....39

**Tabla 14.**

Comparación de la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física reportada en usuarias.....40

**Tabla 15.**

Nivel de Satisfacción de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios. ....42

**Tabla 16.**

Nivel de Satisfacción de Actividad Física según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios. ....43

**Tabla 17.**

Asociación entre la actividad física y las dimensiones de insatisfacción de la imagen corporal .....45

**Tabla 18.**

Asociación entre la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal .....46

## Capítulo I. Problema y Marco Teórico

### Introducción

La apariencia física es importante sobre todo para adolescentes y jóvenes, quienes se ven influenciados por los cánones de belleza presentados por medios como la televisión o las redes sociales (La Justicia-Oliviera et al., 2023), En los últimos años, estas plataformas han tomado popularidad, siendo un medio de expresión de consejos, experiencias y dietas (Mejía., 2018).

Es por lo que, en un contexto social, se presta mayor atención a aquellas personas que están acorde con los estigmas que la sociedad aprueba, rechazando a quienes no cumplen con tener un cuerpo estilizado y perfecto; siendo los medios de comunicación los que transmiten esta idea (Padilla y Mejía, 2022), ya que es a través de ellos que se exponen los ideales de belleza del momento, los cuales pueden ser tomados de manera negativa como ejemplo a seguir (Mejía, 2018), sobre todo en adolescentes y jóvenes, quienes son más vulnerables al contenido expuesto debido a ser una población mucho más receptiva (Ruiz et al., 2011).

Siendo así, se da lugar a las afecciones sobre la autoestima y autoconcepto de los adolescentes y jóvenes, ya que es en estas etapas donde se da una relación más estrecha por los estereotipos impuestos por la sociedad (Ceballos et al., 2020), ya que aquellos expuestos a estas exigencias son más propensos a efectos psicológicos negativos como el aislamiento y la depresión (Galván et al., 2023). Esto es importante, ya que una baja autoestima incentiva el desarrollo de una salud física y mental deficiente en la edad adulta (Gaspar y Alguacil., 2022).

Diferentes estudios afirman que es durante estas etapas que, según Gaspar y Alguacil (2022) se asimilan los estándares de belleza, pudiendo ser una puerta al desarrollo de la alteración de la percepción e imagen corporal, sobre todo en mujeres, similar a Ceballos

Gurrola et al. (2020) quien concluye en su estudio que los adolescentes están constantemente preocupados por su imagen corporal, siendo las mujeres aquellas que presentan mayores incomodidades, sin embargo Aylwin et al. (2016) en su estudio realizado en varones concluyó que de las categorías evaluadas las cuales fueron Imagen corporal, Autoconcepto e Ideal estético ha ido en aumento la preocupación de los hombres por su apariencia, sin embargo se afirma que son menos frecuentes que en la población femenina u hombres homosexuales.

Erróneamente se asocia el estar delgado con el estereotipo de belleza para un estado de salud óptimo, por el contrario, esto trae consigo que los jóvenes con el objetivo de cumplir con estos estigmas adopten conductas que pueden vulnerar su salud, sea por un incremento de actividad física o dietas estrictas (González et al., 2010) aun así el ejercicio físico es importante en la adolescencia ya que mejora el desarrollo de un buen autoconcepto y autoestima (Gaspar y Alguacil., 2022), según lo antes mencionado las mujeres a diferencia de los hombres buscan el estereotipo de belleza, que a base del ejercicio se da la pérdida de peso, lo cual puede producir sentimientos de miedo, vergüenza y ansiedad (Chihuailaf et al., 2024) ya que la población femenina no puede evitar la presión por ser parte de lo considerado perfeccionismo corporal (Salinas, 2015).

El género influye en lo que se refiere a predicciones de actividad física, ya que diferentes investigaciones afirman que las mujeres presentan bajos niveles de ejercicio a diferencia del sexo masculino (González y Rivas, 2018). Por eso, la insatisfacción de la imagen corporal generada por la visión ideal de la apariencia femenina hace que surjan pensamientos negativos y sentimientos de autonegación hacia su cuerpo (Blanco et al., 2022), trayendo consigo el compararse con otras personas de un atractivo similar al más deseado por la sociedad en ese momento. Esta situación es alarmante, sobre todo en jóvenes adolescentes de entre 15 y 24 años, siendo que en este periodo de transición del colegio a la universidad se tiende a ser más vulnerable e influenciado a los estereotipos físicos sobre su cuerpo (Baile et

al., 2011). Esto es importante ya que en la adultez temprana (20 a 40 años), la condición física de la persona alcanzará su máximo nivel y las elecciones sobre su estilo de vida influirán en su salud (Papalia y Martorell, 2017).

Ansari et al. (2010) en su estudio concluyen que es desde los 30 años que el riesgo de empeorar la percepción del cuerpo aumenta, opuesto a Ramírez (2017) quien afirma que, en función de la edad estudiada (18 a 40 años) los participantes de mayor edad tienen una percepción corporal positiva y mayor satisfacción corporal a diferencia de los de menor edad.

La actividad física son aquellas acciones producidas por el cuerpo que ayudan al aumento del gasto energético en cualquiera de sus clases, como el ejercicio, deporte, actividades laborales o de ocio (Varela y Silvestre, 2010). Implica que haya desgaste calórico, por lo que se adelgaza de forma saludable, logrando una evaluación positiva del cuerpo, además de mantener un equilibrio emocional sobre la apariencia física, ayudando a tener una buena autoestima y criterio personal. (Beltrán-Vásquez, 2023).

La imagen corporal es la representación que tienen las personas sobre su cuerpo (Beltrán-Vásquez, 2023), esta puede tener un enfoque positivo y negativo. Este último es un problema de salud pública que ha ido aumentando (Galván-Bárcenas et al., 2023); en la mujer, siendo el pensamiento que tienen de sí mismas la base de la creación de un autoconcepto y autoestima, que, si está insatisfecha del cómo se ve, puede originar trastornos como los de la conducta alimentaria (Pérez-Lugo et al., 2016).

Zapata (2022) concluye que la imagen corporal y la actividad física en adolescentes están relacionadas debido a que, mientras se mantenga una práctica continua, se tiene una óptima imagen corporal, opuesto en aquellos que no realizan actividad física; coincidiendo con Vásquez-Beltrán (2023), que en su estudio determinó que los estudiantes adolescentes buscan satisfacción de su imagen corporal mediante la práctica de ejercicio físico, ya que esto

motiva la responsabilidad saludable a través de los ejercicios. Blanco et al. (2017) concluye en su estudio que la actividad física de las jóvenes universitarias es regular, a través de la importancia de la condición física, teniendo efecto positivo en el autoconcepto personal.

La actividad física varía de acuerdo con la persona que la práctica, al igual que la intensidad, frecuencia y duración, ya que es uno de los principales medios para tener una buena salud (Ordóñez et al., 2021), siendo que aquellas que realizan actividad física muestran mayores niveles elevados de motivación identificada e intrínseca (Haro-González et al., 2018).

A pesar de esto estudios afirman que aquellas personas que mantienen actividad física regularmente como son aquellos que asisten a gimnasios no tienen los mejores hábitos para su salud como se podía pensar; Baile et al. (2011) en su estudio enfocado en la imagen corporal, hábitos alimentarios y de ejercicio físico en población masculina que asistan o no a gimnasios concluye que aquellos que son usuarios de gimnasios tienen peores hábitos alimenticios que los no usuarios, debido a que por la búsqueda de un fin estético ideal, alteran su alimentación, afirmando que los sujetos usuarios de gimnasios que tiene una mala alimentación son aquellos que tienen una peor imagen corporal desde un punto de vista actitudinal, este resultado es similar al que Baile et al. (2005) en un estudio diferente pero con una población similar enfocado en la alteración de la imagen corporal concluye que uno de cada diez personas evaluadas que asisten a gimnasios tienen niveles elevados de insatisfacción corporal y la mitad de la población una preocupación regular por su imagen corporal.

Según lo antes mencionado, hay quienes afirman que el ejercicio físico podría incentivar la insatisfacción de la imagen corporal, aunque se mantiene la incógnita sobre si aquellos que son físicamente activos tienen una percepción más positiva que quienes no

realizan actividad física (García et al., 2014). La relación de las variables expuestas, imagen corporal y actividad física puede ser percibida como algo bueno o malo según Vaquero-Cristóbal et al. (2013) quienes en su estudio afirman que aquellos que realizan una práctica de ejercicio moderado y vigoroso son quienes poseen una imagen corporal negativa y deficiente.

En nuestro país, según el MINSA (2023) el 26% de la población adulta realiza actividad física, a diferencia de los niños, cuya actividad desde la pandemia del COVID ha variado. Además, afirma que 7 de cada 10 peruanos sufren de sobrepeso. Siendo considerado un problema de salud pública. Sin embargo, es una realidad que aquellos que prestan servicios e incentivan a la práctica de ejercicio o actividad física han ido en aumento, sobre todo en la población femenina (Haro-González et al., 2018).

Se espera que este estudio pueda ampliar los conocimientos con relación a cómo la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física influyen tanto en personas activas físicamente, es decir, usuarias de gimnasios, como en aquellas poco constantes de actividad, además de establecer la diferencia o similitud de acuerdo con la edad y tiempo, constancia y frecuencia de práctica; y así saber cómo ambas variables influyen en nuestra población. Los resultados podrían ayudar al planteamiento de una buena o correcta transición hacia una vida saludable.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo se relaciona la Actividad Física y la Insatisfacción de la Imagen Corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios?

### **Variables**

#### **Definición Operacional de las Variables**

##### ***Variable 1: Actividad física***

Todo lo que engloba el movimiento corporal realizado durante cierto periodo, sea en el trabajo o en momentos de ocio, esto incrementa el gasto energético y el metabolismo en reposo, es decir, implica el consumo de calorías (Mantilla y Gómez-Conesa, 2007). Aquello que implica gasto energético, por encima de las calorías que el cuerpo consume diariamente (Vidarte Claros et al., 2011). La variable fue medida por medio de la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física; se buscó conocer con qué frecuencia e intensidad la persona realizaba actividades físicas (Carrera, 2017).

### ***Variable 2: Insatisfacción de la Imagen Corporal***

Evaluación subjetiva y negativa del cuerpo y creencia de no ser atractivo para otras personas (Reyes-Bossio et al., 2018) además, es considerada una de las causas que más afectan la autoestima de la persona (Inzunza Rosales et al., 2023); La variable fue medida por medio de la Escala Body Shape Questionnaire, mediante la cual se identificaron tres niveles: alta, media y baja insatisfacción con la imagen corporal.

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Determinar la relación entre la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios.

### ***Objetivos Específicos***

Identificar la frecuencia, duración de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Determinar el nivel de la Actividad Física según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Establecer los niveles de Insatisfacción de la Imagen Corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Determinar la Insatisfacción de la Imagen Corporal según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Determinar el factor Insatisfacción corporal según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Determinar el factor Preocupación por el peso según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Analizar el nivel de Insatisfacción de la imagen corporal según el nivel de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Comparar la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física reportada en usuarias y no usuarias.

Comparar la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física reportada en usuarias y no usuarias según la edad.

Analizar el nivel de Satisfacción de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Analizar el nivel de Satisfacción de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios según la edad.

Determinar la relación entre la actividad física y las dimensiones de insatisfacción de la imagen corporal en usuaria y no usuarias de gimnasios.

## **Antecedentes Teórico-Investigativos**

### ***Actividad Física***

La definición de actividad física es todo movimiento corporal; por lo tanto, presenta gasto energético. Sea vigorosa o moderada, ayuda a mejorar la salud de quien la practique (OMS, 2024), es uno de los medios de salud más importantes; pero para que sus efectos sean los pretendidos, es importante que se realice regularmente, sino siguiendo pautas correctas de actuación, pues en caso contrario, las consecuencias pueden ser lesivas (Medina, 2003). Según Arévalo et al. (2009) es el movimiento corporal que conlleva un gasto energético adicional al metabolismo, este se puede cuantificar en kilojulios, kilocalorías, METs (unidad de medida de índice metabólico de energía).

López et al. (2020) afirma en su investigación en mujeres universitarias en Perú que aquellas que realizan actividad de forma irregular tienen como incentivo principal la preocupación por la imagen corporal y el peso, siendo el agotamiento académico y la crítica social factores que afectan su práctica, mientras Mendoza et al. (2020) en su estudio enfocado a usuarias de gimnasios entre los 18 a 50 años, concluyeron que el incentivo a la práctica de actividad física depende del entorno social en el que se desenvuelve, además del cómo se siente y la búsqueda de una imagen corporal moldeada por el impacto de las redes sociales.

**Teoría de la Motivación Autodeterminada.** Esta teoría explica que la práctica de actividad física puede estar guiada por motivos intrínsecos (placer, salud, bienestar) o extrínsecos (adelgazar, mejorar apariencia, aceptación social). Las personas que se ejercitan por motivación intrínseca tienden a mantener hábitos saludables a largo plazo y presentan mayor bienestar psicológico. En cambio, cuando predomina la motivación extrínseca, la actividad física puede ser menos sostenida y generar frustración si no se alcanzan los objetivos estéticos deseados (Valdivia et al., 2022).

**Modelo Transtéorico del Cambio.** Este modelo plantea que las personas atraviesan diferentes etapas en la adopción de hábitos como la actividad física. Entender estas etapas

permite identificar el nivel de compromiso que tiene una persona con el ejercicio, lo que ayuda a planificar intervenciones más efectivas que favorezcan la adherencia al ejercicio como una práctica regular (Fonte y Cruzado, 2021).

**Teoría de la Autoeficacia.** Bandura sostiene que la autoeficacia es la creencia en la capacidad de uno mismo para ejecutar conductas específicas que influye fuertemente en la adopción y mantenimiento de la actividad física. Aquellas personas con alta autoeficacia son más persistentes frente a los desafíos del ejercicio, mientras que quienes dudan de sus capacidades tienden a abandonarlo o evitarlo (Chávez, 2022).

**Importancia de la Actividad Física y Bienestar Psicológico.** Ballester-Martínez et al. (2023) consideran que la actividad física es parte importante de la conservación y desarrollo de una buena salud, indistintamente de la edad, la constancia de actividad proporciona bienestar tanto a nivel físico como mental. Zagalaz et al. (2017) mencionan diferentes estudios que afirman que la práctica constante de actividad física va de la mano de un estilo de vida saludable, disminuyendo síntomas de estrés, temor y depresivos, además de posible TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria). El deporte atrae naturalmente la atención de los adolescentes hacia sus cuerpos, y puede ayudar a desviar la atención a su "apariencia", hasta cómo se mueve y funciona el cuerpo; además, ayuda al desarrollo de habilidades como la autodisciplina, el liderazgo y la confianza en uno mismo, lo cual facilita el desarrollo de una autoestima y un autoconcepto positivos (Ricciardelli y Yager, 2016). Es importante adoptar hábitos saludables de alimentación y actividad física de manera sostenible para lograr una pérdida de peso saludable y mantenerlo a largo plazo (Medina, 2003).

Kandola et al. (2020) en su estudio longitudinal, concluyó que las mujeres adultas tienen una menor posibilidad de padecer depresión mientras mantengan niveles altos de actividad física; sin embargo, en menor frecuencia sigue siendo beneficioso, coincidiendo con White et

al. (2023) quienes en una revisión sistemática concluyeron que, independientemente de la edad, la actividad física en mujeres ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y depresión además de mejorar la autoestima.

**Obesidad.** Según la OMS (2024), la obesidad es una acumulación excesiva de tejido adiposo y se considera una enfermedad crónica, es decir, degenerativa para la salud. Esta condición incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, cardiopatías, entre otras. La obesidad puede originarse por diversos factores, como condiciones genéticas, conductuales o metabólicas, y su manifestación varía según cada persona, generando distintos problemas de salud (Kaufer-Horwitz, 2022).

La obesidad se refiere al exceso de grasa corporal que conlleva un aumento del peso corporal y representa un riesgo elevado para la salud, reduciendo significativamente tanto la esperanza como la calidad de vida. Esta condición no se desarrolla de forma inmediata, sino que requiere un proceso prolongado, que puede durar meses o incluso años. Por ello, la pérdida de peso debe asumirse como un objetivo a largo plazo, a través de un proceso lento y gradual (Medina, 2003). En el caso de Perú, tanto en niños como en adultos, la obesidad es considerada un problema de salud pública (Villena, 2017).

**Efectos del Ejercicio en el Cerebro.** Mandolesi et al. (2018) mencionan que mejora el funcionamiento de las funciones cognitivas tanto en adultos mayores como en jóvenes, además de que se encuentra relacionada con el buen desempeño académico, a diferencia de aquellas personas que no realizan actividad física. También ayuda a la adaptación en las ondas cerebrales y crea un ambiente apto para el desarrollo de nuevas neuronas y conexiones, lo que tiene un efecto positivo en los procesos cognitivos (Riquelme-Uribe et al., 2013), destacando que ayuda a la mejora del desarrollo de la neuro plasticidad y angiogénesis, sobre todo en la adolescencia, mejorando el funcionamiento cognitivo y volumen cerebral (Piñera y

Ruiz, 2022). Presentan variaciones en células noradrenérgicas y dopaminérgicas, además de cambios en sustancias relacionadas al metabolismo, oxígeno y circulación; así como son el Glutamato, Dopamina, Serotonina, Noradrenalina, Adrenalina, entre otros (Acevedo-Triana et al., 2014).

Dumurgier et al. (2021) en su estudio longitudinal determinó que la actividad física se encuentra ligada a un mejor funcionamiento del hipocampo (región esencial en el proceso de la memoria), además de un mejor mantenimiento de las funciones cognitivas conforme avanza su edad, mientras Chen et al. (2023) en una revisión sistemática concluyeron que a través de la actividad física mujeres de todas las edades presentan una mejora en sus funciones ejecutivas y disminuyen los biomarcadores de neuro inflamación, lo que mantiene una protección de la salud cerebral.

**Sedentarismo e Inactividad Física.** Según Alós y Puig-Ribera (2022) afirman que la falta de actividad física y el sedentarismo han ido en aumento y son considerados un problema de salud pública debido al impacto que tienen en la misma, ya que son un factor clave para el desarrollo de enfermedades y complicaciones graves. La inactividad física es un factor de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles, siendo uno de los principales; aquellos que no realizan ejercicio suficiente tienen un riesgo del 20% y un 30% a diferencia de quienes son activos físicamente (OMS, 2024). Tremblay et al. (2012) definen el sedentarismo como cualquier conducta o comportamiento realizado durante el día equivalente a un gasto energético  $\leq 1,5$  (MET) en un estado de reposo (sentado, acostado, etc.), Son aquellas actividades que requieren un menor gasto energético estando despierto, las cuales han ido en aumento debido al uso constante del transporte motorizado y el uso de aparatos electrónicos o inalámbricos, la educación y el entretenimiento (OMS, 2024).

Bennie et al. (2021) encontraron que las mujeres adultas, en su mayoría aquellas que son oficinistas o amas de casa, tienen mayor tiempo de inactividad diario, lo que aumenta y se asocia con una mayor probabilidad de tener obesidad, depresión y diabetes tipo 2. Lo antes mencionado coincide con Strain et al. (2022), quienes determinaron que el sedentarismo en mujeres está fuertemente ligado a enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, depresión, entre otros.

**Actividad Física en la Imagen Corporal.** El ejercicio tiene un impacto positivo en la persona que lo practica, ya que disminuye la insatisfacción de la imagen corporal, evitando los sentimientos negativos y negando que el ejercicio sea netamente para cambiar la forma del cuerpo y el peso (Naivar et al., 2020). Aquellas mujeres que son físicamente más activas tienen una mejor percepción de su cuerpo a diferencia de las que no; a pesar de esto, hay factores que podrían volverlo algo negativo, como la aceptación de comentarios negativos, el entrenamiento condicional, la internalización excesiva del mensaje mediático, TCA, entre otros (Mosur-Kaluza y Guskowska, 2015). Sin embargo, la actividad física suele impactar de forma positiva para una mejor la percepción de la imagen corporal de quien la practique (Putra et al., 2020). Marquez et al. (2024) agrega que aquellos que están constantemente activos físicamente tienen mejores resultados, estando relacionado con una imagen corporal positiva, además de que la actividad física ayudaría en la mejora de la imagen corporal independientemente del tipo de cultura de quien lo practica y la pérdida de peso.

Edwards et al. (2021) en su estudio concluyen que las jóvenes mujeres que regularmente mantienen una práctica de actividad física tienen una condición que disminuye el riesgo de insatisfacción corporal, sobre todo cuando el propósito de la actividad es el bienestar. Si hablamos de mujeres adultas, Rodríguez-Cano et al. (2022) encontraron que los programas de actividad física enfocados en la aceptación corporal mejoran la percepción de la imagen corporal y disminuyen el riesgo de tener trastornos alimenticios.

### *Insatisfacción de la Imagen Corporal*

La imagen corporal no es solo una construcción perceptual, sino también un reflejo de nuestras actitudes e interacciones con los demás. Es la forma en la que nos percibimos físicamente, es decir, la imagen que generamos de nuestro propio cuerpo a través de lo que vemos, sentimos e idealizamos (Grogan, 2017). La imagen corporal es un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios (Ricciardelli y Yager, 2016), además de que engloba actitudes, ideas, pensamientos, percepciones y sentimientos sobre el cuerpo, asociando emociones para evaluar su atractivo y apariencia, además de influir en las conductas para su control o mantenimiento (Santos-Morocho, 2022). Se describe como un concepto multidimensional que refleja el sentir y los pensamientos de sus acciones en relación a cómo se ven físicamente (Cartaya et al., 2020). Puede presentarse en ambos sexos, aunque las mujeres tienen más dificultades; sin embargo, en los varones se ha visto que el valor ha aumentado, siendo la dismorfia muscular un predominante en ellos. En cuestiones de la edad, se encuentran estudios que afirman que a mayor edad, mayor es la insatisfacción; sin embargo, otros consideran que es algo de poco impacto (Arrayás et al., 2018).

**Insatisfacción Corporal.** Se definen como las evaluaciones negativas del tamaño, forma, musculatura/tono muscular y peso. Por lo general, implica una percepción contradictoria entre la evaluación que una persona hace de su cuerpo y su cuerpo ideal (Grogan, 2017). Es el desagrado a la forma y volumen del cuerpo, además de la actitud de rechazo que se presenta en el juicio que se da al cuerpo que se siente imperfecto. Es así como existe conflicto entre su cuerpo real e ideal (Santos-Morocho, 2022). Según Cartaya et al. (2020), puede definirse como una alteración de la imagen corporal que se manifiesta en compañía de pensamientos, actitudes y emociones desfavorables hacia la forma y tamaño del cuerpo. Similar a esta definición, Stapleton et al. (2014) indican que este es un factor que influye en el desarrollo de trastornos ligados a la imagen corporal, como trastornos de la

conducta alimentaria, dependencia al ejercicio y dismorfia corporal. Heider et al. (2018) añaden que es considerado como base o factor para adquirir conductas en torno a afecto negativo, pudiendo desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. Quittkat et al. (2019) agrega que, aunque la insatisfacción corporal puede estar presente durante la vida de las mujeres, algunos estudios proponen que puede disminuir conforme se hacen mayores.

Prichard et al. (2020) determinaron que las mujeres jóvenes que realizan actividad física en un gimnasio tienen niveles elevados de insatisfacción corporal, especialmente si la actividad se realiza por motivación en la apariencia física y no por salud. Además, Stefanile et al. (2021), en su investigación, exponen que la constante interacción con espejos, publicidad de modelos y normativas estéticas o de belleza en gimnasios aumenta la insatisfacción corporal en mujeres, sobre todo en quienes tienen una baja autoestima física.

**Teoría de la Auto-Discrepancia.** Bay et al. (2024) plantea que los individuos experimentan malestar emocional cuando hay una discrepancia entre cómo se perciben actualmente (yo real) y cómo quisieran ser (yo ideal). En el contexto de la imagen corporal, si una persona físicamente activa no alcanza el cuerpo ideal que espera obtener a través del ejercicio, puede desarrollar insatisfacción corporal. Así, la actividad física, en lugar de reducir la insatisfacción, puede incrementarla si está guiada por estándares irreales de belleza.

**Modelo del Espejo Social.** Vicente et al. (2022) postulan que las personas forman su imagen corporal a partir de la percepción de cómo creen que los demás las ven. En contextos donde la apariencia es altamente valorada, este “espejo social” puede fomentar comparaciones constantes y generar insatisfacción corporal.

**Teoría Sociocultural de la Imagen Corporal.** González y Gómez (2023) señalan que los medios de comunicación, la cultura y las redes sociales promueven estándares estéticos que influyen en cómo las personas valoran sus cuerpos. Las mujeres, en particular,

internalizan estos ideales y se comparan con ellos, lo que con frecuencia genera insatisfacción con su apariencia física real.

**Conductas Alimentarias de Riesgo.** Los trastornos alimentarios son uno de los principales términos utilizados para referirse a los problemas, actitudes y comportamientos que ocurren constantemente, yendo a los extremos en estrategias de pérdida de peso, que incluyen ayuno, purgas, ejercicio excesivo y atracones. Estos trastornos alimentarios incluyen la anorexia y la bulimia nerviosa (Ricciardelli y Yager, 2016), es decir, afecciones que tienen un impacto negativo en la vida de quien la padece, además de presentar un deterioro psicosocial, caracterizado por la ausencia de comidas, control excesivo del peso (Santos, 2022). Los trastornos alimentarios pueden llevar a los jóvenes, especialmente a las niñas, a emplear métodos extremos y poco saludables para perder peso y lograr la delgadez (Ricciardelli y Yager, 2016).

Sin embargo, una conducta alimentaria de riesgo presente en los gimnasios es la vigorexia, resultado del tiempo de actividad, falta de acompañamiento guía. Es aquí donde el ser delgado o tener una silueta muscular toma importancia para sentirse satisfecho por su actividad, dando lugar a este tipo de conductas o TCA (Tupiza, 2022). También se presenta en casos de dismorfia corporal por su similitud con trastornos de la conducta alimentaria debido a su comportamiento reiterativo y minucioso (Martínez et al. 2015).

**Autoestima.** Según Cornejo (2016) se desarrolla desde la niñez, con el paso del tiempo, sufre cambios y mejoras además de reflejar la percepción de la persona sobre su personalidad, carácter y comportamiento en diferentes áreas, siendo buenas o malas. Es la confianza en nuestro pensamiento y capacidad de afrontar desafíos, la confianza y felicidad valorando nuestras acciones y comportamiento (Padrón-Salas et al., 2015), siendo la capacidad de definir quién eres y someterlo a juicio y valoración personal. Es así que el

rechazo puede dañarte y limitar tu capacidad social, sexual, personal y crítica para evitarlo (McKay y Fanning, 2000). Comúnmente es figurada como característica personal, lo que se interpreta como algo estable o fijo, puede entenderse como un sentimiento personal, sea positivo o negativo, siendo la confianza en nuestras capacidades (Padrón-Salas et al., 2015).

Ruiz et al. (2022) menciona que diferentes estudios afirman que una buena autoestima ayuda a evitar una valoración negativa y factores relacionados con la insatisfacción corporal e imagen. Ruiz-Turrero et al. (2022) afirman que las mujeres usuarias de gimnasios tienen una mayor autoestima, satisfacción corporal y percepción positiva de su imagen corporal.

**Trastorno Dismórfico Muscular.** También conocido como vigorexia según Cartaya et al., (2020), es la distorsión de la percepción corporal, una condición en donde las personas perciben su cuerpo demasiado pequeño, por lo que buscan constantemente incrementar sus niveles de masa muscular, lo cual suele estar asociado a la práctica excesiva de ejercicio, dietas proteicas y uso de fármacos (esteroides, testosterona, etc.). Esta definición es compartida con Martínez et al. (2015), afirma que la DM (dismorfia muscular) o vigorexia se clasifica como padecimiento perteneciente a la dismorfia corporal que está presente en aquellas personas que están insatisfechas con su musculatura, definiéndose como débiles. Es un trastorno que de forma errónea percibe su imagen; además, se considera también TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) debido a la necesidad de hacer ejercicio, donde la compulsión es la AF (Actividad Física), es decir, es la adicción al ejercicio, aunque esto suele presentarse más en hombres entre los 18 a 25 años (Rodríguez, 2007).

Strahler y Stark (2020) en su estudio afirmaron que el trastorno dismórfico muscular no solo se ve en hombres, sino también en mujeres, sobre todo en usuarias de gimnasios, aunque las no usuarias pueden llegar a presentar síntomas con menor regularidad ya que no

suelen estar pendientes específicamente de la musculatura, coincidiendo con Hale et al. (2021), quienes afirman que aquellas mujeres que se realizan entrenamientos de fortalecimiento muscular tienen más síntomas de trastorno dismórfico muscular.

**La Imagen Corporal en la Actividad Física.** Foley (2021) afirma que la imagen corporal está asociada a la actividad física, sobre todo en los jóvenes, ya que, a medida que crecen durante su niñez y pubertad, desarrollan costumbre a la actividad y la visión de sí mismos, sea esta positiva o negativa para ambas situaciones, pudiendo mejorar de forma personal o afectar su autovaloración. La imagen corporal influye en el lugar donde se realiza la actividad física, ya que si es negativa puede llevar a la persona a aislarse y buscar lugares poco concurridos; en cambio, si es positiva, independientemente del lugar, será agradable (Naivar et al., 2020). En su mayoría, son las mujeres quienes tienen una percepción de su imagen corporal negativa, lo cual puede limitar la práctica de actividades físicas (Putra et al., 2020). La necesidad por una imagen corporal conforme a los ideales estéticos influye en la práctica de ejercicios y asistencia a gimnasios, pudiendo ser a causa de una distorsión del cómo se ven ya que al ser una influencia, se proyecta como objetivo estético (Aráuz et al., 2019).

Zaccagni et al. (2020) en su estudio realizó una comparación entre usuarias y no usuarias de gimnasios, obteniendo que las usuarias tenían una mejor percepción corporal; sin embargo, algunas tenían niveles altos de insatisfacción, resultado de los estándares físicos idealizados, mientras Fardouly et al. (2021) concluyeron que tanto usuarias como no usuarias de gimnasios presentaban insatisfacción corporal, teniendo como resultado que aquellas que presentan una menor actividad física tienen niveles altos de insatisfacción corporal, a diferencia de las usuarias quienes, aunque presentaban insatisfacción, esta se encuentra vinculada a la comparación social en los gimnasios.

## Hipótesis

Existe una relación significativa entre la Actividad Física y la insatisfacción de la Imagen Corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios.



## Capítulo II. Método

### Método

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo relacional, ya que se utilizarán instrumentos psicométricos para determinar la relación entre la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal. El diseño es no experimental debido a que no se tendrá manipulación y control de estas, y es de temporalidad transversal, ya que la medición de las variables se realizará en un solo momento (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### Instrumentos

#### *Instrumento 1. Cuestionario Internacional de Actividad Física Forma Corta*

Se utilizó el cuestionario IPAQ-SF en su versión corta traducida al español, en el cual se busca medir el NAF (forma de calcular la actividad física de una persona analizando la cantidad de energía, es decir, calorías); cuenta con 7 ítems y cada uno cuenta con 3 dimensiones, siendo frecuencia, duración e intensidad, teniendo como indicador a los METs minuto/semana (Ver Anexo 1).

Este instrumento fue utilizado por Silva (2019) en un estudio realizado en nuestro país de “Actividad física, hábitos alimentarios, consumo de tabaco y alcohol en una comunidad universitaria privada” a una población conformada por la comunidad universitaria USAT, entre empleados y estudiantes. Esta investigación tuvo un grado de confiabilidad de acuerdo con el método de consistencia interna de Alfa de Cronbach de 0.84, lo cual indica que el instrumento tiene una fiabilidad alta.

Alarcón et al., (2022) realizaron un estudio titulado “Nivel de Actividad Física en Estudiantes de Medicina en la Especialidad de Terapia Física y Rehabilitación” con una población de alumnos de la Facultad de Medicina Alberto Hurtado de la UPCH de 2do hasta

5to año académico. Este estudio tuvo un grado de confiabilidad de acuerdo con el método de consistencia interna de Alfa de Cronbach de 0.74 y 0.8 en la población universitaria, indicando una alta fiabilidad. Así mismo, este cuestionario ha sido uno de los más utilizados a nivel mundial, creado por un grupo de especialistas de un consenso internacional, teniendo ensayos extensos en validación realizados en 12 países (Benel et al., 2012). Siendo así, según Alarcón et al., (2022), este instrumento fue validado en 14 centros de 12 países, presentando resultados de coeficiente de correlación de Spearman del 75%, afirmando que es una escala adecuada para la medición de la NAF. Cuenta con la aceptación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), además de verse reforzado cuando es aplicado en personas de buena formación académica y de hábitos saludables, agregando que tiene mejores propiedades de medida en personas mayores a 18 (Cevallos y Riera, 2023).

### ***Instrumento 2. Body Shape Questionnaire (BSQ)***

Diseñado por Cooper en 1987 y traducido al español por investigadores de España - Barcelona (Baile et al., 2003), es un instrumento creado para la evaluación de la distorsión de la imagen corporal, que tiene como objetivo evaluar la insatisfacción producida por el propio cuerpo, mediante 34 ítems (Ver Anexo 2).

Tiene una duración de 15 a 20 minutos, con una escala de respuesta tipo Likert de seis puntos: Nunca, raramente, a veces, a menudo, muy a menudo y siempre, que la persona evaluada responderá marcando la alternativa que mejor se adecue a sí mismo. Consta de 2 factores, los cuales son: insatisfacción corporal y preocupación por el peso.

**Tabla 1**

*Descripción de Factores BSQ*

<b>Factor</b>	<b>Descripción</b>	<b>Preguntas número</b>
Factor 1	Insatisfacción corporal	1, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 25, 26, 27, 29, 31 y 32
Factor 2	Preocupación por el peso	2, 4, 5, 6, 9, 16, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33 y 34

*Nota.* Elaboración propia

Se estudiaron las propiedades psicométricas en población colombiana, en donde se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.95, lo que hace del cuestionario confiable y válido (Castrillón Moreno et al., 2007). Por otro lado, este instrumento fue evaluado por Baños-Chaparro y Aguilar (2020) en nuestro país con estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, quienes obtuvieron un grado de confiabilidad mediante el coeficiente Omega, teniendo como resultado una puntuación de .96, lo cual indica que el instrumento tiene una fiabilidad alta. Así mismo, este instrumento ha sido validado en nuestro país para la evaluación de adolescentes universitarias, presentando indicadores sólidos de validez convergente y de criterio por diferenciación entre grupos (Benel et al., 2012).

El punto de corte al total aplicado a esta evaluación se fijó en 112; para el primer factor será 59 y para el segundo 54. Los valores obtenidos están clasificados en cuatro categorías que serán: Sin preocupación por la imagen corporal (<81), poca preocupación por la imagen corporal (81-110), preocupación moderada por la imagen corporal (111-140) y preocupación elevada por la imagen corporal (>140) (Lúcar, 2012).

**Participantes**

La población estuvo conformada por personas de sexo femenino, usuarias y no usuarias de gimnasios de la región de Arequipa. La población de usuarias de gimnasio fue de 245 mujeres que asisten a dos gimnasios de la ciudad de Arequipa. Se seleccionó una muestra

no probabilística por conveniencia (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Para este estudio se aplicó una fórmula de muestreo donde se calculó a este universo con una confiabilidad del 95% y un margen de error del 5% obteniendo un resultado de 150 personas encuestadas. Para cumplir con grupos balanceados, se evaluó a 150 usuarias de gimnasios de rango de edad entre los 18 a 50 años, que fueron divididos en cinco grupos para un mejor control de los participantes, los cuales serán de 18 a 24, 25 a 31, 32 a 38, 39 a 45 y de 46 a 50 años.

**Tabla 2**

*Datos Sociodemográficos de la muestra de mujeres que no asisten a un gimnasio*

Variables		f	%	
Grupos de Edad	18 -24	48	48.0%	
	25 - 31	23	15.3%	
	32 - 38	26	17.3%	
	39 - 45	15	10.0%	
	46 - 50	38	25.3%	
Índice de Masa Corporal	18 -24	Normal	27	18.0%
		Sobrepeso	21	14.0%
	25 - 31	Normal	11	7.3%
		Sobrepeso	12	8.0%
	32 - 38	Normal	8	5.3%
		Sobrepeso	18	12.0%
	39 - 45	Normal	9	6.0%
		Sobrepeso	6	4.0%
46 - 50	Normal	12	8.0%	
	Sobrepeso	26	17.3%	

*Nota.* Elaboración propia

**Tabla 3**

*Datos Sociodemográficos de la muestra de mujeres que no asisten a un gimnasio*

Variables		f	%	
Grupos de Edad	18 - 24	63	42.0%	
	25 - 31	24	16.0%	
	32 - 38	16	10.7%	
	39 - 45	17	11.3%	
	46 - 50	30	20.0%	
Gimnasio asistente	Gimnasio 1	18 - 24	41	27.3%
		25 - 31	11	7.3%
		32 - 38	10	6.7%
		39 - 45	13	8.7%
		46 - 50	15	10.0%
	Gimnasio 2	18 - 24	22	14.7%
		25 - 31	13	8.7%
		32 - 38	6	4.0%
		39 - 45	4	2.7%
		46 - 50	15	10.0%
Índice de Masa Corporal	18 - 24	Normal	40	26.7%
		Sobrepeso	23	15.3%
	25 - 31	Normal	14	9.3%
		Sobrepeso	10	6.7%
	32 - 38	Normal	9	6.0%
		Sobrepeso	7	4.7%
	39 - 45	Normal	14	9.3%
		Sobrepeso	3	2.0%
	46 - 50	Normal	19	12.7%
		Sobrepeso	11	7.3%

*Nota.* Elaboración propia

**Criterios Inclusión** Se consideraron los siguientes puntos para poder participar del estudio: a) Mujeres mayores a 18 años, b) Mujeres de la región de Arequipa, c) Jóvenes que

acepten ser evaluados, d) Usuarias y no usuarias de gimnasios e) Mujeres con sobrepeso mas no obesidad, f) Usuarias de gimnasios con un tiempo de membresía superior a 3 meses.

### **Procedimiento**

Una vez aprobado el proyecto por la Escuela Profesional de Psicología, se solicitó a la misma una carta de presentación dirigida a los gerentes de los gimnasios escogidos. Una vez recibida la carta, se convocó a una reunión con los encargados de los gimnasios donde se explicará la importancia de la investigación y se coordinará el cronograma de evaluación. Ya establecidos los horarios, se procederá con la aplicación de los instrumentos. Estos se realizarán de manera colectiva, en dos modalidades, presencial y virtual, de tal forma que, de acuerdo con la comodidad del evaluado, las escalas se presenten en la plataforma Google Forms, donde estarán los instrumentos virtualizados para una aplicación rápida y completa. Para esto se les envió el enlace del formulario por medio de la aplicación WhatsApp o mediante el escaneo de un código QR que los direccionó directamente a las pruebas o, de ser necesario, se presentó en físico. Para las participantes no usuarias de gimnasios se compartió el enlace de la plataforma Google Forms y el código QR. Posteriormente, se procedió a realizar el análisis de datos y se finalizó la redacción del trabajo de investigación para su próxima presentación y sustentación.

### **Consideraciones Éticas**

Este estudio estuvo sujeto al cumplimiento de las normas éticas de la APA. El principio de confidencialidad se garantizó dado que la información que se nos proporcionó será utilizada únicamente para los fines de investigación, respetando el anonimato de cada participante (American Psychological Association, 2017), Siguiendo el principio de No-maleficencia se establece que esta investigación no causará ningún perjuicio a los participantes, además, que siguiendo el Código Ético y Deontológico del Psicólogo Peruano

(2017), Capítulo X, Artículo 57, la exposición de los resultados proporcionados será publicada de manera que no pueda identificarse a las personas que los proporcionaron. Se tomó en cuenta las siguientes consideraciones éticas; se brindó a cada participante un consentimiento informado (Anexo 3), donde se explica el objetivo de la investigación, tiempo y procedimiento de esta.

### **Análisis de Datos**

Los datos obtenidos fueron tabulados en el programa Microsoft Excel, para luego poder realizar el análisis estadístico de los resultados a través de JAMOVİ versión 2.3.28. De esta manera se realizó el análisis descriptivo e inferencial, que de acuerdo con los resultados obtenidos de la prueba de normalidad mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov se definió que los datos son no paramétricos. Además, se hizo uso de la prueba estadística Chi Cuadrado con el coeficiente Gamma para el análisis relacional de las variables “Actividad Física e Insatisfacción corporal”; además, se aplicaron las pruebas Kruskal-Wallis y U Mann Whitney para la comparación de variables.

### Capítulo III. Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la prueba de normalidad y de los resultados tras la recopilación de datos de los participantes del estudio sobre actividad física e insatisfacción de la imagen corporal, tanto en usuarias como no usuarias de gimnasios. Se presentan las tablas del análisis descriptivo junto con los resultados inferenciales, en los cuales se establece la relación entre las variables; especificando si la muestra de mujeres son usuarias o no usuarias de gimnasios, además del grupo de edad del que forma parte.

**Tabla 4**

*Prueba de Normalidad*

Kolmogórov-Smirnov		
Variables	Estadístico	<i>p</i>
Actividad física	0.1947	< 0.001
Insatisfacción de la Imagen Corporal	0.0587	.252

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 4 se muestra que la variable Actividad física no sigue una distribución normal con 0.1947 con un p-valor <.001, mientras que en la variable Insatisfacción de la imagen corporal el valor es 0.0587 con un p-valor de .252, esto afirma que los datos podrían ser normales; es por ello por lo que se hará uso de la prueba estadística Chi Cuadrado con el coeficiente Gamma como más acorde para la evaluación de la correlación entre las variables.

**Tabla 5**

*Frecuencia y duración de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios*

Dimensiones	Edad	Usuarias		No usuarias	
	Rango	f	%	f	%
<b>Frecuencia</b>					
Actividad Vigorosa	Ningún día la semana	10	6.7%	72	48.0%
	Un día a la semana	18	12.0%	25	16.7%
	Dos días a la semana	18	12.0%	20	13.3%
	Tres días a la semana	22	14.7%	17	11.3%
	Cuatro días a la semana	8	5.3%	4	2.7%
	Cinco días a la semana	33	22.0%	9	6.0%
	Seis días a la semana	27	18.0%	1	0.7%
	Siete días a la semana	14	9.3%	2	1.3%
Total		100%			
Actividad Moderada	Ningún día la semana	13	8.7%	23	15.3%
	Un día a la semana	18	12.0%	34	22.7%
	Dos días a la semana	24	16.0%	27	18.0%
	Tres días a la semana	19	12.7%	22	14.7%
	Cuatro días a la semana	6	4.0%	4	2.7%
	Cinco días a la semana	27	18.0%	11	7.3%
	Seis días a la semana	24	16.0%	12	8.0%
	Siete días a la semana	19	12.7%	17	11.3%
Total		100%			
<b>Duración</b>					
Actividad Vigorosa	Ninguna hora al día	10	6.7%	72	48.0%
	Quince minutos al día	8	5.3%	4	2.7%
	Media hora al día	14	9.3%	11	7.3%
	Hora y media al día	7	4.7%	0	0.0%
	Una hora al día	19	12.7%	23	15.3%
	Dos horas al día	35	23.3%	10	6.7%
	Tres horas al día	17	11.3%	5	3.3%
	Cuatro horas al día	7	4.7%	5	3.3%

	Cinco horas al día	12	8.0%	6	4.0%
	Seis horas al día	9	6.0%	6	4.0%
	Siete horas al día	12	8.0%	8	5.3%
	Total			100%	
Actividad Moderada	Ninguna hora al día	13	8.7%	23	15.3%
	Quince minutos al día	16	10.7%	22	14.7%
	Media hora al día	14	9.3%	15	10.0%
	Hora y media al día	0	0.0%	0	0.0%
	Una hora al día	20	13.3%	21	14.0%
	Dos horas al día	23	15.3%	22	14.7%
	Tres horas al día	12	8.0%	16	10.7%
	Cuatro horas al día	14	9.3%	16	10.7%
	Cinco horas al día	19	12.7%	6	4.0%
	Seis horas al día	11	7.3%	4	2.7%
	Siete horas al día	8	5.3%	5	3.3%
	Total			100%	

*Nota.* Elaboración propia

La Tabla 5 presenta la frecuencia y duración de actividad física en usuarias y no usuarias de gimnasios distribuyéndose de la siguiente manera: Iniciando por la frecuencia y duración de actividad vigorosa en el grupo en no usuarias observamos que un 48.0% de las mujeres no usuarias de gimnasios no realiza actividad física vigorosa siendo una mayoría, así mismo un 22.7% tienen una mayor preferencia por realizar actividad física moderada durante un día a la semana, además observamos que existe una preferencia de práctica de quince minutos y dos horas, ambos con un 14.7%, sin embargo una mayoría de este grupo del 15.3% prefiere no realizar actividad física moderada. Esto indica que en mujeres no usuarias de gimnasios hay poca actividad física tanto en frecuencia como en duración, sobre todo en actividad física vigorosa.

Mientras tanto en el grupo de usuarias al gimnasio una mayoría del 22.0% opta por realizar actividad física vigorosa cinco días a la semana con un mayor porcentaje del 23.3% que se inclina a una duración de dos horas al día y una mayoría del 18.0% realiza actividad física moderada cinco días a la semana, prefiriendo sesiones de dos horas diarias con un 15.3%, lo que indica que en este grupo de mujeres existe mayor regularidad de práctica.



**Tabla 6**

*Actividad Física según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios*

Usuarías de gimnasio										
Edad	18-24		25 -31		32 - 38		39 -45		46 - 50	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Alto	55	36.7%	17	11.3%	16	10.7%	16	10.7%	26	17.3%
Medio	6	4.0%	7	4.7%	0	0.0%	1	0.7%	4	2.7%
Bajo	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

No usuarias de gimnasio										
Edad	18-24		25 -31		32 - 38		39 -45		46 - 50	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Alto	23	15.3%	14	9.3%	12	8.0%	10	6.7%	15	10.0%
Medio	17	11.3%	7	4.7%	13	8.7%	2	1.3%	15	10.0%
Bajo	8	5.3%	2	1.3%	1	0.7%	3	2.0%	6	5.3%

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 6 apreciamos, según la edad, que en usuarias de gimnasios el nivel de actividad física es alto independientemente de la edad, siendo un resultado homogéneo en cuestión al nivel. Esto sugiere que las usuarias son activas y están comprometidas a mantener o mejorar su condición física.

Así mismo se aprecia según la edad que, en no usuarias de gimnasios, el Nivel de Actividad Física, el grupo de 18 a 24 años, tiene una mayor proporción con un nivel alto de actividad con un 15.3% lo que sugiere que, aunque no asisten a un gimnasio, mantienen una buena condición física.

Los resultados indican que, aunque no se asiste a un gimnasio, la mayoría de las no usuarias de todos los grupos etarios tienen un alto nivel de actividad física, sin embargo, encontramos poca diferencia entre niveles altos y medios.

**Tabla 7**

*Insatisfacción de la Imagen Corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios.*

Nivel	Usuarias		No usuarias	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Preocupación elevada por la imagen corporal	10	3.3%	16	5.3%
Preocupación moderada por la imagen corporal	65	21.7%	33	11.0%
Poca preocupación por la imagen corporal	43	14.3%	66	22.0%
Sin preocupación por la imagen corporal	32	10.7%	35	11.7%

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 7 se observa que el 3.3% de las usuarias de gimnasios presentan una preocupación elevada por la imagen corporal, el 21.7% preocupación moderada por la imagen corporal, un 14.3% poca preocupación por la imagen corporal y un 10.7% no tiene preocupación por su imagen corporal; mientras que las no usuarias, un 5.3% presenta una preocupación elevada por la imagen corporal, el 11.0% preocupación moderada por la imagen corporal, un 22.0% poca preocupación por la imagen corporal y un 11.7% no tiene preocupación por su imagen corporal.

Según los resultados podemos apreciar que las no usuarias de gimnasios tienen un porcentaje mayor de mujeres con poca preocupación por la imagen corporal a diferencia de las usuarias, quienes muestran un mayor porcentaje de preocupación moderada por la imagen corporal. A pesar de lo mencionado en ambos grupos, el porcentaje de mujeres que no muestran preocupación por la imagen corporal es similar. Además, las no usuarias tienen un porcentaje ligeramente mayor de preocupación elevada (5.3%) a comparación de las usuarias (3.3%). Estos resultados sugieren que las personas que asisten al gimnasio tienden a tener una mayor preocupación por su imagen corporal, mientras que las que no asisten muestran una distribución más variada, con mayor proporción de personas con poca o moderada preocupación.

**Tabla 8**

*Insatisfacción de la Imagen Corporal según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios.*

Usuaris de gimnasio										
Edad	18-24		25 -31		32 - 38		39 -45		46 - 50	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Preocupación elevada	7	4.7%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.7%
Preocupación moderada	35	23.3%	13	8.7%	5	3.3%	3	2.0%	9	6.0%
Poca preocupación	14	9.3%	5	3.3%	5	3.3%	9	6.0%	10	6.7%
Sin preocupación	7	4.7%	4	2.7%	6	4.0%	5	3.3%	10	6.7%

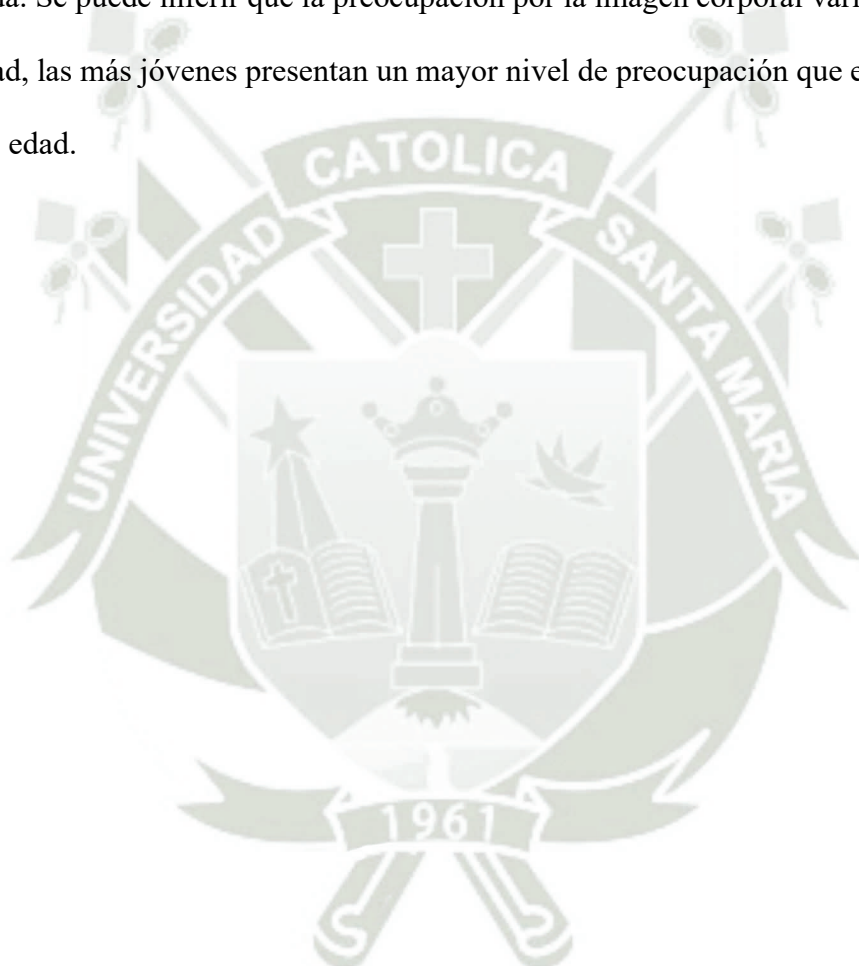
  

No usuarias de gimnasio										
Edad	18-24		25 -31		32 - 38		39 -45		46 - 50	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Preocupación elevada	8	5.3%	3	2.0%	2	1.3%	2	1.3%	1	0.7%
Preocupación moderada	11	7.3%	7	4.7%	5	3.3%	2	1.3%	8	5.3%
Poca preocupación	22	14.7%	6	4.0%	12	8.0%	6	4.0%	20	13.3%
Sin preocupación	7	4.7%	7	4.7%	7	4.7%	5	3.3%	9	6.0%

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 8 se observa que las mujeres usuarias de gimnasios de 18 a 24 son aquellas que tienen una mayor proporción con preocupación elevada del 4.7% y preocupación moderada con el 23.3%, lo que indica que las usuarias más jóvenes tienden a preocuparse más por su imagen corporal. Se logra observar que, partiendo del primer grupo etario, conforme la edad aumenta, los niveles de preocupación se reducen, llegando a ser mínimos en grupos de 32 a 28 años y 39 a 45.

De igual manera, se observa que las mujeres no usuarias de gimnasios de 18 a 24 años presentan valores más altos de preocupación elevada 5.3% y preocupación moderada 7.3%. sin embargo, también son el grupo etario con el mayor porcentaje de mujeres con poca preocupación, con el 22.0%. Mientras los grupos etarios medios tienen niveles de preocupación bajos, lo que sugiere que su percepción por la imagen corporal es más equilibrada. Se puede inferir que la preocupación por la imagen corporal varía o disminuye con la edad, las más jóvenes presentan un mayor nivel de preocupación que el resto de los grupos de edad.



**Tabla 9**

*Factor Insatisfacción corporal según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios.*

Usuaris de gimnasio										
Edad	18-24		25 -31		32 - 38		39 -45		46 - 50	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Mayor Insatisfacción	39	26.0%	16	10.7%	6	4.0%	8	5.3%	12	8.0%
Menor Insatisfacción	24	16.0%	8	5.3%	10	6.7%	9	6.0%	18	12.0%

No usuarias de gimnasio										
Edad	18-24		25 -31		32 - 38		39 -45		46 - 50	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Mayor Insatisfacción	19	12.7%	10	6.7%	10	6.7%	6	4.0%	14	9.3%
Menor Insatisfacción	29	19.3%	13	8.7%	16	10.7%	9	6.0%	24	16.0%

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 9 observamos que las usuarias más jóvenes muestran un mayor nivel de insatisfacción corporal con un 26.0%, mientras que en el resto de los grupos etarios poco a poco se presenta una mayor inclinación hacia una menor insatisfacción corporal. Los datos sugieren que la insatisfacción corporal es mayor en usuarias de 18 a 31 años, mientras que en usuarias de mayor edad esta disminuye, lo que puede afirmar que tienen una mejor percepción de su cuerpo.

Así mismo, observamos que las no usuarias de 18 a 24 años tienen una mayor insatisfacción corporal a diferencia de los grupos de mujeres de mayor edad, en donde se observan niveles menores de insatisfacción, del 8.7% en mujeres de 25 a 31 años, 10.7% en no usuarias de 32 a 38 y 6.0% en mujeres de 39 a 45 años. Los niveles de insatisfacción

aumentan en mujeres de 46 a 50 años con el 9.3% pero sigue siendo mayor aquellas con menos insatisfacción corporal con el 16.0%.

Esto sugiere que las no usuarias tienen menor insatisfacción corporal, es decir, se sienten más cómodas con su cuerpo, aunque existen diferencias de acuerdo con el grupo de edad.



**Tabla 10**

*Factor Preocupación por el peso según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios*

Usuarias de gimnasio										
Edad	18-24		25 -31		32 - 38		39 -45		46 - 50	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Mayor Preocupación	39	26.0%	16	10.7%	6	4.0%	8	5.3%	12	8.0%
Menor Preocupación	24	16.0%	8	5.3%	10	6.7%	9	6.0%	18	12.0%

No usuarias de gimnasio										
Edad	18-24		25 -31		32 - 38		39 -45		46 - 50	
Nivel	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Mayor	19	12.7%	10	6.7%	10	6.7%	6	4.0%	14	9.3%
Menor	29	19.3%	13	8.7%	16	10.7%	9	6.0%	24	16.0%

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 10 se aprecia que las usuarias más jóvenes tienen un mayor nivel de preocupación por el peso con un 26.0%. Conforme aumenta la edad, se aprecia una tendencia a disminuir la preocupación a partir del grupo de 32 a 38 años, al punto de ser mayor el porcentaje de menor preocupación al llegar al grupo de mayor edad.

Así mismo, observamos que todos los grupos etarios mantienen un nivel mayor de menor preocupación por el peso, siendo las edades de 25 a 31 con 8.7%, de 32 a 38 con 10.7% y de 39 a 45 con 6.0%, aquellas con el porcentaje más reducido.

Esto sugiere que en las mujeres no usuarias de gimnasios hay una mayor tendencia a tener una menor preocupación por la imagen corporal; sin embargo, en el grupo de edad de 18 a 24 años con 12.7% y el grupo de 46 a 50 años con el 9.3%, presentan niveles más altos de preocupación.

**Tabla 11**

*Insatisfacción de la imagen corporal según el nivel de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios.*

Nivel de Insatisfacción	Nivel de Actividad física	Usuarias		No usuarias	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Preocupación elevada por la imagen corporal	Alto	9	3.0%	9	3.0%
	Medio	1	0.3%	6	2.0%
	Bajo	0	0.0%	1	0.3%
Preocupación moderada por la imagen corporal	Alto	55	18.3%	20	6.7%
	Medio	9	3.0%	10	3.3%
	Bajo	1	0.3%	3	1.0%
Poca preocupación por la imagen corporal	Alto	40	13.3%	27	9.0%
	Medio	3	1.0%	27	9.0%
	Bajo	0	0.0%	12	4.0%
Sin preocupación por la imagen corporal	Alto	26	8.7%	18	6.0%
	Medio	5	1.7%	11	3.7%
	Bajo	1	0.3%	6	2.0%

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 11 observamos que el mayor porcentaje en el grupo de usuarias es de 18.3% con preocupación moderada por la imagen corporal que mantiene un nivel alto de actividad física, mientras que en el grupo de no usuarias el mayor porcentaje es de 9.0% con poca preocupación con un nivel entre medio y alto de actividad física.

Las usuarias tienen una mayor actividad en todos los niveles de preocupación por la imagen corporal, sobre todo en los grupos de poca y moderada preocupación, las mujeres no usuarias de gimnasios tienen una menor actividad física, en especial en los grupos de moderada y elevada preocupación. Sin embargo, este grupo de no usuarias muestra que su actividad física aumenta a medida que disminuye su preocupación por la imagen corporal.

**Tabla 12**

*Comparación de la Insatisfacción de la imagen corporal y Actividad Física según la asistencia a un gimnasio.*

<b>Variable</b>	<b><i>n</i></b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>DE</i></b>	<b><i>U</i></b>	<b><i>p</i></b>
<b>Insatisfacción de la Imagen corporal</b>					
Usuarías	150	105	24.9	9225	.007
No usuarias	150	98.8	27.6		
<b>Actividad Física</b>					
Usuarías	150	12544	13531.3	5465	<,001
No usuarias	150	5455.4	7253.9		

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 12, evidencia que existe una diferencia significativa en la insatisfacción de la imagen corporal y actividad física según la asistencia a un gimnasio. Se ha realizado la comparación de las variables de estudio según la asistencia a un gimnasio, mediante la prueba U Mann Whitney; los resultados muestran que, en ambas variables, las usuarias de gimnasios tienen un puntaje mayor al promedio a diferencia de las no usuarias. Esto sugiere que el asistir a un gimnasio va de la mano a una mayor insatisfacción de la imagen corporal y actividad física.

**Tabla 13**

*Comparación la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física reportada en no usuarias*

Variable	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>DE</i>	<i>Kruskal-Wallis</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
<b>Actividad Física</b>							
18-24	48	5854.8	2814.0	8389.8	5.13	4	.274
25-31	23	6160.6	5004.0	5711.0			
32-38	26	3990.1	2655.0	3675.3			
39-45	15	6973.0	5676.0	6396.4			
46-50	38	4927.5	2784.0	8696.4			
<b>Insatisfacción de la Imagen Corporal</b>							
18-24	48	103.0	100.0	28.7	2.60	4	.627
25-31	23	97.4	96	34.9			
32-38	26	101.8	98.5	27.5			
39-45	15	97.9	91	29.3			
46-50	38	92.9	94.5	20.0			

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 13 se ha realizado la comparación de las variables de estudio según el grupo de edad, mediante la prueba Kruskal-Wallis. Se puede observar que no existen diferencias significativas en ninguna de las variables ( $p > .05$ ).

**Tabla 14**

*Comparación de la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física reportada en usuarias.*

Variable	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>DE</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Kruskal- Wallis</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Actividad Física									
18-24	63	10865.4	8586.0	10560.0	438	65048	18.5	4	<.001
25-31	24	7217.8	4051.5	7950.8	798	31116			
32-38	16	12481.0	10845.0	8269.3	3420	35916			
39-45	17	20114.4	12822.0	26814.3	1554	109980			
46-50	30	16073.0	13197.0	12001.8	1314	52104			
Insatisfacción de la Imagen Corporal									
18-24	63	115.7	117	25.1	61	186	29.1	4	.001
25-31	24	110.3	114.0	25.3	58	157			
32-38	16	91.8	98.5	19.0	48	116			
39-45	17	92.9	99	16.5	59	124			
46-50	30	94.7	97.5	20.8	62	142			

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 14 se aplicó la prueba Kruskal-Wallis para ver diferencias en las variables en las usuarias de gimnasios según el grupo de edad. Se observa que existen diferencias ( $p < .05$ ) por lo que se procede a realizar pruebas Post-hoc para determinar entre qué pares de grupo se dan dichas diferencias.

En cuanto a la variable actividad física, se encontraron diferencias entre los grupos de 25-31 y 32-38, 25-31 y 39-45, 25-31 y 46- 50, siendo el grupo más joven el que presenta

menos puntaje en promedio de actividad física. Estos resultados deben tomarse con cautela debido a que los grupos no son homogéneos en términos de cantidades y el mínimo y máximo de cada grupo es muy diferente.

Por otra parte, en cuanto a la insatisfacción corporal, se han encontrado diferencias en cuanto a los pares de grupos de 18-24 y 32-38, 18-24 y 39-45, 18-24 y 46-50, siendo el grupo más joven el que presenta en promedio mayor insatisfacción de la imagen corporal.



**Tabla 15***Nivel de Satisfacción de Actividad Física en usuarias y no usuarias de gimnasios.*

Nivel	Usuarias		No usuarias	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Nada satisfecha	13	4.3%	35	11.7%
Poco satisfecha	28	9.3%	40	13.3%
Moderadamente satisfecha	51	17.0%	34	11.3%
Muy satisfecha	36	12.0%	28	9.3%
Bastante satisfecha	22	7.3%	13	4.3%

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 15 observamos que las usuarias tienen un nivel de satisfacción mayor por su actividad física como moderadamente satisfecha con 17.0% y muy satisfecha con 12.0%. Por el contrario, las no usuarias tienen mayor proporción en niveles de insatisfacción como poco satisfecha con 13.3% y nada satisfecha 11.7%.

Los datos demuestran que las usuarias de gimnasios están más satisfechas con la actividad física que realizan, presentando porcentajes de medios a altos de satisfacción, a diferencia de las no usuarias, quienes tienen una mayor proporción que presenta niveles bajos de satisfacción.

**Tabla 16**

*Nivel de Satisfacción de Actividad Física según la edad en usuarias y no usuarias de gimnasios.*

<b>Usuarias de gimnasio</b>										
<b>Edad</b>	<b>18-24</b>		<b>25 -31</b>		<b>32 - 38</b>		<b>39 -45</b>		<b>46 - 50</b>	
<b>Nivel</b>	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Nada satisfecha	7	4.7%	2	1.3%	0	0.0%	1	0.7%	3	2.0%
Poco satisfecha	11	7.3%	4	2.7%	3	2.0%	4	2.7%	6	4.0%
Moderadamente satisfecha	19	12.7%	9	6.0%	6	4.0%	6	4.0%	11	7.3%
Muy satisfecha	15	10.0%	15	10.0%	6	4.0%	2	1.3%	8	5.3%
Bastante satisfecha	11	7.3%	4	2.7%	1	0.7%	4	2.7%	2	1.3%
<b>No usuarias de gimnasio</b>										
<b>Edad</b>	<b>18-24</b>		<b>25 -31</b>		<b>32 - 38</b>		<b>39 -45</b>		<b>46 - 50</b>	
<b>Nivel</b>	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Nada satisfecha	14	9.3%	5	3.3%	5	3.3%	4	2.7%	7	4.7%
Poco satisfecha	14	9.3%	4	2.7%	9	6.0%	3	2.0%	10	6.7%
Moderadamente satisfecha	13	8.7%	6	4.0%	6	4.0%	2	1.3%	7	4.7%
Muy satisfecha	4	2.7%	7	4.7%	3	2.0%	3	2.0%	11	7.3%
Bastante satisfecha	3	2.0%	1	0.7%	3	2.0%	3	2.0%	3	2.0%

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 16 observamos que existen mayores niveles de satisfacción por su actividad física en usuarias de 18 a 24 años, donde un 12.7% se encuentra moderadamente satisfecha y el 10.0% muy satisfecha. Sin embargo, se logra apreciar una disminución de los

niveles de satisfacción conforme avanzamos de grupo de edad de 25 a 31 y 32 a 38, donde el 6.0% y 4.0% respectivamente tienen un nivel moderado de satisfacción, siendo menores que el grupo más joven. En las mujeres de 39 a 45, solo el 1.3% está satisfecha y en el grupo de 46 a 50, la satisfacción moderada aumenta ligeramente a 7.3%. Los datos exponen que la satisfacción de la actividad física es mayor en usuarias más jóvenes y va disminuyendo conforme aumenta la edad y se recupera ligeramente en las mujeres mayores.

Así mismo, observamos que el grupo de no usuarios de 18 a 24 años tiene niveles más altos de insatisfacción con un 9.3% de nada satisfecha y poco satisfecha. En el grupo de 25 a 31 y de 32 a 38 estos porcentajes disminuyen, lo que sugiere una mejoría en su satisfacción. En el grupo de 46 a 50 años, observamos una mayor satisfacción con un 7.3% muy satisfecha, a diferencia de su porcentaje de nada satisfecha con 4.7% y poco satisfecha con el 6.7%.

Los datos expuestos indican que las no usuarias de rango de edad más joven tienen una mayor insatisfacción por su actividad física, mientras que grupos de edad mayor tienen una mejor satisfacción.

**Tabla 17**

*Asociación entre la actividad física y las dimensiones de insatisfacción de la imagen corporal*

Actividad Física	Insatisfacción de la Imagen Corporal	Insatisfacción Corporal				Preocupación por el peso			
		n	%	$\chi^2$	p	n	%	$\chi^2$	p
Alto	Mayor insatisfacción	105	75.0	7.60	.022	128	70.7	2.72	.256
	Menor insatisfacción	99	61.9			76	63.9		
Medio	Mayor insatisfacción	29	20.7			42	23.2		
	Menor insatisfacción	43	26.9			30	25.2		
Bajo	Mayor insatisfacción	6	4.3			11	6.1		
	Menor insatisfacción	18	11.3			13	10.9		
Medida de asociación simétrica para variables ordinales		Gamma	.301			Gamma	-		

En la Tabla 17 se observa que únicamente la dimensión insatisfacción corporal tiene una relación positiva con la actividad física ( $p < .05$ ) y esta relación es de magnitud media – débil.

**Tabla 18**

*Asociación entre la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal*

Actividad Física	Insatisfacción de la Imagen Corporal								$\chi^2$	<i>p</i>
	Sin preocupación		Poca preocupación		Preocupación Moderada		preocupación Elevada			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Alto	44	65.7	67	61.5	75	76.5	18	69.2	7.49	.278
Medio	16	23.9	30	27.5	19	19.4	7	26.9		
Bajo	7	10.4	12	11	4	4.1	1	3.8		

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 18 se puede apreciar que no existe una relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física ( $p > .05$ ).

Lo que sugiere que el ejercicio no está significativamente asociado con sentirse más o menos satisfecho con su imagen corporal. Similar a lo antes mencionado, la preocupación por el peso parece no estar influida por la actividad física. Podemos concluir que los datos sugieren que la actividad física no tiene una relación significativa con la insatisfacción de la imagen corporal ni sus dimensiones, por lo que no respalda la hipótesis planteada.

## Discusión

La presente investigación se realizó con la finalidad de determinar la relación entre la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios.

Primeramente, identificamos la prevalencia de la insatisfacción corporal en nuestra muestra, evidenciando que las usuarias de gimnasios presentaban niveles elevados de insatisfacción corporal a diferencia de las no usuarias. Esto coincide con los resultados de Blanco et al. (2022), quienes también encontraron que una proporción significativa de mujeres manifestaba preocupaciones sobre su imagen corporal, y Prichard et al. (2020) quienes de igual manera determinaron que las mujeres jóvenes que las usuarias de gimnasios tienen niveles elevados de insatisfacción corporal, especialmente si la actividad se realiza por motivación en la apariencia física y no por salud. Además, un índice menor es el reportado por Cartaya et al. (2020), indicaron que el 48% de las mujeres en entornos de gimnasio expresaban una autopercepción crítica. En general, podemos afirmar que la insatisfacción de la imagen corporal se presenta en más del 40% de las mujeres, tal como lo sugiere el estudio de Santos-Morocho (2022), que encontró que un 60% de las mujeres mantenía preocupaciones persistentes sobre su apariencia a lo largo del tiempo.

Asimismo, las mujeres del grupo etario más joven (18 a 24 años) tienen niveles de insatisfacción corporal mayores en comparación con las de mayor edad, lo que podría suponer la presión social y estética en su cuerpo, siendo una edad muy susceptible a cambios. Esto coincide con los hallazgos de Tupiza (2022), quien señala que la preocupación por la apariencia es más intensa en la juventud y tiende a disminuir con la edad. Mejía (2018) refuerza esta idea al indicar que la exposición a estándares de belleza en redes sociales y medios de comunicación influye más en las mujeres jóvenes. De igual modo, Piñera y Ruiz

(2022) encontraron que el 55% de las mujeres jóvenes presentaba insatisfacción corporal grave, mientras que en las mayores de 30 años esta cifra disminuía al 46.36%.

De igual modo, se logró observar que la insatisfacción corporal no difiere según la frecuencia de entrenamiento, ya que hay variaciones según la edad y frecuencia, lo cual contradice a autores como Aráuz et al. (2019), quienes argumentaban que quienes entrenan regularmente desarrollan una mejor percepción de su imagen. Por otro lado, Foley (2021) señala que las personas que entrenan intensamente pueden desarrollar mayores niveles de autocritica respecto a su apariencia. Handayani (2022) plantea que la insatisfacción corporal es más marcada en aquellas mujeres que realizan actividad física con el único objetivo de modificar su apariencia.

Aunque la actividad física puede contribuir a una mejor percepción del cuerpo, también puede aumentar la preocupación por la imagen corporal en ciertos casos, particularmente en aquellas personas expuestas a estándares estéticos más exigentes. Las usuarias de gimnasios presentan mayores niveles de preocupación por su apariencia en comparación con las no usuarias. Este hallazgo coincide con Naivar et al. (2020), quienes encontraron que la actividad física puede jugar un papel dual, por un lado, mejorar la autoestima, pero por otro, aumentar la preocupación por la apariencia. Putra et al. (2020) refuerzan esta idea al demostrar que la actividad física moderada contribuye a una imagen corporal más saludable, mientras que un entrenamiento excesivo puede generar preocupación excesiva por la apariencia.

En cuanto a la relación entre la actividad física y la imagen corporal, encontramos que las usuarias de gimnasios presentan mayores niveles de preocupación por su apariencia en comparación con las no usuarias.

Además, las mujeres más jóvenes presentaron un mayor nivel de actividad física, esto sugiere que la práctica del ejercicio puede estar influenciada por una mayor presión social en este grupo etario. Este hallazgo concuerda con los resultados de González y Rivas (2018), quienes señalaron que las mujeres jóvenes son más propensas a desarrollar preocupaciones estéticas en comparación con las de mayor edad. Lo antes mencionado está relacionado también con lo concluido por Mendoza et al. (2020) quienes en su estudio sobre usuarias de gimnasios entre los 18 a 50 años, afirman que el incentivo a la práctica de actividad física depende del entorno social en el que se desenvuelve, además del cómo se siente y la búsqueda de una imagen corporal moldeada por el impacto de las redes sociales.

Por otro lado, hallamos que los niveles de insatisfacción de la imagen corporal no difieren significativamente según el nivel de entrenamiento. Esto contradice estudios como el de Putra et al. (2020), quien argumentaba que la actividad física constante mejora la percepción corporal. No obstante, nuestros hallazgos sugieren que otros factores, como la presión social y los estándares de belleza, pueden jugar un papel más determinante en la percepción de la autoimagen. En tal sentido, se encontró que la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física tienen una relación significativa, con variaciones según la edad y el nivel de entrenamiento. Contradice también a Edwards et al. (2021), quienes concluyen que las mujeres más jóvenes que mantienen una práctica constante de actividad física tienen una condición que disminuye el riesgo de insatisfacción corporal, sobre todo cuando el propósito de la actividad es el bienestar.

Nuestros hallazgos coinciden con los de Torres y Vargas (2021), quienes demostraron que la actividad física puede ser un factor protector contra la insatisfacción corporal cuando se realiza con un enfoque en la salud y el bienestar integral. Además, Castrillón et al. (2020) y Haro-González et al. (2018) resaltan la importancia de programas de salud y bienestar que integren estrategias para fortalecer la autoimagen positiva y prevenir la insatisfacción

corporal, especialmente en poblaciones vulnerables a la presión estética, al igual que White et al. (2023), quienes mencionan que, independientemente de la edad, la actividad física en mujeres ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y depresión, además de mejorar la autoestima, previniendo la insatisfacción corporal y teniendo una mejor percepción de ellas mismas.

La investigación resulta relevante debido al impacto de la imagen corporal en la autoestima y el bienestar general. Los resultados de este estudio permitirán diseñar estrategias para fomentar una relación más saludable con la actividad física, promoviendo la autoaceptación y reduciendo la presión estética. Se recomienda la implementación de programas educativos que orienten a las mujeres a practicar ejercicio con objetivos de salud y bienestar, en lugar de enfocarse únicamente en la apariencia. Esto generaría un impacto positivo en la percepción corporal, reduciendo la insatisfacción y promoviendo una mejor calidad de vida en las participantes. Además, se identificó que las mujeres con mayores niveles de actividad física no necesariamente presentan una menor insatisfacción corporal. En algunos casos, el ejercicio constante puede estar asociado a una mayor autoexigencia y preocupación por la imagen corporal.

## Conclusiones

**Primera.** No se comprueba que existe una relación significativa entre la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal en mujeres usuarias y no usuarias de gimnasios; sin embargo, existe una relación y de magnitud media-débil con sus dimensiones.

**Segunda.** La mayoría de las mujeres usuarias de gimnasios presentó una frecuencia y duración elevada de actividad física vigorosa y moderada, en comparación con las no usuarias, quienes en su mayoría reportaron bajos niveles de frecuencia e intensidad en su actividad física.

**Tercera.** Al analizar la actividad física según la edad, se identificó que las mujeres usuarias de gimnasios, sin importar el grupo etario, mantienen niveles altos de actividad física, destacando el grupo de 18 a 24 años como el más activo.

**Cuarta.** En cuanto al nivel de insatisfacción de la imagen corporal, se halló que las usuarias de gimnasios presentan mayor preocupación moderada, mientras que las no usuarias evidencian una mayor proporción con preocupación baja o nula.

**Quinta.** La insatisfacción de la imagen corporal varía según la edad; las mujeres de 18 a 24 años, tanto usuarias como no usuarias, presentaron los niveles más altos de insatisfacción, mientras que los niveles más bajos se concentraron en mujeres mayores de 31 años.

**Sexta.** El análisis del factor de insatisfacción corporal reveló que las usuarias más jóvenes tienen mayor insatisfacción, reduciéndose progresivamente en los grupos de mayor edad, lo cual sugiere una mejor aceptación corporal con el paso del tiempo.

**Séptima.** El factor de preocupación por el peso también fue más frecuente en mujeres jóvenes, especialmente en usuarias de gimnasios, mientras que las mujeres de mayor edad, tanto usuarias como no usuarias, presentaron menor preocupación.

**Octava.** Se encontró que las mujeres con mayor nivel de actividad física tienden a presentar preocupación moderada por su imagen corporal, siendo esta tendencia más evidente en las usuarias de gimnasios que en las no usuarias.

**Novena.** Al comparar la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física entre usuarias y no usuarias, se hallaron diferencias estadísticamente significativas; las usuarias reportaron mayores niveles en ambas variables.

**Décima.** Al comparar la insatisfacción de la imagen corporal y la actividad física entre usuarias y no usuarias según la edad, no se obtuvieron diferencias significativas entre los grupos de edad, sin embargo, hay diferencias específicas como que las mujeres de 25 a 31 años tienen una menor actividad física, y las más jóvenes de 18 a 34 años mayor insatisfacción corporal.

**Undécima.** Las usuarias de gimnasios manifestaron mayor satisfacción con la actividad física realizada, mientras que en las no usuarias predominó la insatisfacción. Este patrón se mantuvo en todos los grupos etarios evaluados.

**Duodécima.** Se identificó una relación positiva de magnitud media-débil entre la dimensión insatisfacción corporal y la actividad física, lo que indicia que, a mayor insatisfacción con la imagen corporal, tiende a aumentar la práctica de actividad física.

**Decimotercera.** La relación entre actividad física e insatisfacción de la imagen corporal se manifiesta de forma más compleja en mujeres usuarias de gimnasios, ya que, pese a mantener altos niveles de actividad, muchas presentan preocupación por su imagen, lo que puede estar influenciado por estándares estéticos exigentes y expectativas idealizadas.

## Sugerencias

**Primera.** A las instituciones de salud pública, se les sugiere desarrollar estrategias comunitarias que fomenten la actividad física en mujeres no usuarias de gimnasios, promoviendo el ejercicio como bienestar integral, así como la creación de guías educativas sobre la relación entre actividad física, salud emocional e imagen corporal, fomentando el ejercicio como hábito saludable y no solo estético.

**Segunda.** Se recomienda a los gimnasios implementar programas educativos sobre imagen corporal y bienestar emocional, con talleres de autoestima y charlas con especialistas, para reducir la presión estética en sus usuarias y fomentar hábitos de ejercicios saludables.

**Tercera.** A universidades y centros educativos, se les sugiere diseñar campañas de concientización sobre la influencia de los medios en la imagen corporal, promoviendo el pensamiento crítico.

**Cuarta.** Se recomienda realizar estudios longitudinales sobre la relación entre la actividad física y la percepción de la imagen corporal, para mejorar las estrategias de intervención, así como sobre la insatisfacción corporal en distintos grupos etarios y niveles de actividad física, para diseñar intervenciones efectivas.

**Quinta.** Se sugiere analizar la influencia cultural y social en la percepción de la imagen corporal para diseñar estrategias adaptadas a cada contexto.

### Limitaciones

**Primera.** Una de las principales limitaciones fue la dificultad que enfrentaron las mujeres de grupos etarios mayores para completar la encuesta de manera virtual.

**Segunda.** Las circunstancias en las que se administraron algunas encuestas, incluyendo el ejercicio simultáneo de algunas participantes, pueden haber impactado en la profundidad y claridad de sus respuestas.

**Tercera.** Una de las limitaciones del estudio fue la variación de la población en las edades de las participantes, lo que hizo más complejo identificar las diferencias entre algunas variables.

**Cuarta.** No se contó con información sobre la ocupación de cada participante, lo que dificultó identificar si su actividad laboral influyó en sus respuestas.

## Referencias

- Acevedo-Triana, C., Ávila-Campos, E., & Cárdenas, L. (2014). Efectos del ejercicio y la actividad motora sobre la estructura y función cerebral. *Rev Mex Neuroci*, 15(1), 36–53.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2014/rmn141f.pdf>
- Alarcón, L., Mendez, N., Reyes, S., & Rios, A. P. (2022). *Nivel de Actividad Física en Estudiantes de Medicina en la Especialidad de Terapia Física y Rehabilitación* [Licenciatura]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/11563>
- Alós, F., & Puig-Ribera., A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *AMF*, 18(2), 66-75.  
[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/suma\\_salut/noticies/activitat\\_fisica/02\\_Los-principales-problemas-de-salud\\_Febrero\\_22.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf)
- American Psychological-Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. <https://apa.org/ethics/code/ethics-code2017.pdf>  
<http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0003-066X.57.12.1060>
- Arrayás, M., Tornero, I., & Díaz, Martín, M. (2018). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género y a la edad (Body image perception by gender and age in adolescents of Huelva). *Retos*, 34, 40–43.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.51887>
- Arévalo, D., Palacios, S., & Gonzáles, L. (2009) *Trabajo de grado para optar al Título de Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación*. [Licenciatura]. Universidad tecnológica de Pereira. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/e4f2fb90-f3a8-45b0-b303-dc343de4c087/content>
- Aráuz, G., Dávila, K., Acuña, Y., & Solís, F. (2019). Influencia de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos en adolescentes de Estelí, Nicaragua. *Revista Científica Estelí*, (28), 33–44. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i28.7611>

- Aylwin, J., Díaz-Castrillón, F., Cruzat-Mandich, C., García, A., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Experiencias and perceptions on body image in Chilean males. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(2), 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.06.001>
- Bay-Alarcón, V., López-González, M. A., y Saúl, L. A. (2024). Identidad personal desde una perspectiva constructivista: una revisión narrativa centrada en la Teoría de la Discrepancia del Yo. *Revista de Psicoterapia*, 35(127), 85-96. <https://doi.org/10.5944/rdp.v35i127.39568>
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. Epub 12 de mayo de 2023. Recuperado en 04 de agosto de 2024. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232022000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006&lng=es&tlng=es)
- Baile, J., Raich, A., Raich, R., & Garrido, E. (2003). *Evaluación de Insatisfacción Corporal en adolescentes: Efecto de la forma de administración de una escala*. 19(2), 187–192. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27651>
- Baile, J., González, A., Ramírez, C., & Suárez, P. (2011). Imagen Corporal, Hábitos Alimentarios y Hábitos de Ejercicio Físico en Hombres Usuarios de Gimnasio y Hombres Universitarios no Usuarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 353–366. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235122167008>
- Baile, J., Monroy, K., & Garay Rancel, F. (2005). Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(1), 161–169. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29210111>
- Baños-Chaparro, J., & Aguilar, K. (2020). Body Shape Questionnaire (BSQ): Estructura Factorial y Fiabilidad en Universitarios Peruanos. *Avances En Psicología*, 28(2), 269–278. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2254>

Beltrán-Vásquez, S. (2023). La satisfacción de la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico en los adolescentes. *PODIUM*, 18(2).

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1485>

Benel, R., Campos, S. & Cruzado, L. (2012). Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia medida con el Body Shape Questionnaire. *Revista Neuropsiquiatr*, 75(3), 85-92. <https://doi.org/10.20453/rnp.v75i3.1226>

Bennie, J. A., De Cocker, K., Teychenne, M. J., Brown, W. J., & Biddle, S. J. H. (2021). Correlates of sedentary behaviour in non-working adults: An exploration of sex-specific differences. *Preventive Medicine Reports*, 22, 101374. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101374>

Blanco, H., Benavides, E., Tristán, J., & Mayorga-Vega, D. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del deporte*, 26, 25–33. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045005>

Blanco, H., Jurado, P., Jiménez, C., Aguire, S., Peinado, J., Aguire, J., Zueck, M. D. C., & Blanco, J. (2022). Influencia de la insatisfacción corporal y la actividad física en el bienestar psicológico de jóvenes mexicanas. *Retos* 45, 259–267. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91097>

Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física. *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(11), 49–54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>

Cartaya, R., Brito, A., Iglesias, D., Pérez, D., & Álvarez, M. (2020). Percepción de la imagen corporal y propensión a la vigorexia en un grupo de usuarios de gimnasios. *Revista de Ciencias de la Salud QhaliKay*, 4(3), 19-27. <https://doi.org/10.33936/qkrcs.v4i3.2855>

Castrillón Moreno, D., Luna Montaña, I., Avendaño Prieto, G., & Pérez-Acosta, A. (2007).

Validación del Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la figura corporal) BSQ para la

población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), 15–23.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79810103>

Ceballos Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R., Juevera-Portilla, J., Peche-Alejandro, P., Aguirre-López, L., & Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252–260. <http://revistas.um.es/cpd>

Chávez Flores, E. (2022). Autoeficacia académica: análisis de estructura interna e invarianza en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos Y Representaciones*, 10(2), e1541. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1541>

Chen, F. T., Etnier, J. L., Chan, K. H., & Chang, Y. K. (2023). Physical activity and cognitive function in women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12(5), 1841. <https://doi.org/10.3390/jcm12051841>

Cevallos, E., & Riera, P. (2023). Determinación del nivel de actividad física mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ) a los estudiantes de la Carrera de Fisioterapia de la Universidad de Cuenca. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]. Retrieved from <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/41565>

Chihuailaf-Vera, M., Flores-Ferro, E., Maureira-Cid, F., & Gamboa-Jiménez, R. (2024). Estereotipos de género en la práctica de ejercicio físico y deporte en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía en Educación Física en Chile. *Retos*, 51, 13–22. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de Ética y Deontología.

[https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

- Cornejo, S. (2016). Cuerpo, imagen e identidad. Una relación (im)perfecta. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*. Ensayos, (58), 1-10. Recuperado en 04 de agosto de 2024, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1853-35232016000300017&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-35232016000300017&lng=es&tlng=es).
- Dumurgier, J., Artaud, F., Touraine, C., Rouaud, O., Tavernier, B., Dufouil, C., & Elbaz, A. (2021). Physical activity and preservation of cognitive function in older women: Findings from a French longitudinal study. *Neurology*, 96(12), e1581–e1590. <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000011570>
- El Ansari, W., Clausen, S.V., Mabhaa, A. Y Stock, C. (2010). How do I look? Body image perceptions among university students from England and Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(2), 583-595 <https://doi.org/10.3390%2Fijerph7020583>
- Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M., Johnco, C. J., & Oar, E. L. (2021). The role of exercise-related social comparisons in women's body dissatisfaction. *Body Image*, 36, 198–209. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.002>
- Foley, CM. (2021). Body Image and its Role in Physical Activity: A Systematic Review. *Cureus*. 13(2): e13379. doi: 10.7759/cureus.13379. PMID: 33754104; PMCID: PMC7971183.
- Fonte, J. D. y Cruzado, J. A. (2021). El Modelo Transteórico y el Ejercicio en Supervivientes de Cáncer de Mama. *Clinica y Salud*, 32(3), 129 - 137. <https://doi.org/10.5093/clysa2021a15>
- Galván, D., De la Torre, P., Godines, A., & Fulgencio, M. (2023). Relación entre IMC, Insatisfacción Corporal y Conductas Alimentarias de riesgo en mujeres. *Simbiosis, Revista de Educación y Psicología*, 3(5), 54–66. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.25>

- García, J., Sierra, A., & Fernández-Ozcorta, E. (2014). Imagen Corporal en centros fitness. Un problema a abordar E-motion. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 3, 155-167. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i3.2450>
- Gaspar, A., & Alguacil, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el. *Retos*, 46, 120–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- González, A. C., & Gómez, D. G. (2023). Insatisfacción con la imagen corporal y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.746>
- González-Montero de Espinosa, M., André, A., García-Petuya, E., López-Ejeda, N., Mora, A., & Marrodán, M. (2010). Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños. *Nutr. clín. diet. hosp*, 30(3), 4–12. [https://revista.nutricion.org/PDF/Asociacion\\_actividad\\_fisica.pdf](https://revista.nutricion.org/PDF/Asociacion_actividad_fisica.pdf)
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Undertanding body dissarisfaction in men, women and children* (Third Edition). Routledge.
- Hale, B. D., Diehl, D., Weaver, K., & Briggs, M. (2021). Body image, muscularity concerns, and muscle dysmorphia symptoms among female fitness center attendees. *Body Image*, 37, 265–272. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.007>
- Haro-González, M., Pérez-Ordas, R., Leyton-Román, M., Caamaño-Guadix, A., & Nuviala, A. (2018). Grupos de usuarias del mercado deportivo femenino. *Retos*, 34, 123–127. [www.retos.org](http://www.retos.org)

Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2018). Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image. *Psychol Belg*, 4;57(4):158-173. doi: 10.5334/pb.362. PMID: 30479799; PMCID: PMC6194529.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.

Inzunza Rosales, E., Díaz Tapia, C., Valenzuela Manríquez, E., Gutiérrez Vergara, Y., Baier Riquelme, B., Molina-Márquez, I., & Hernández-Mosquera, C. (2023). Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos. *MHSalud*, 20(1).  
<https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.8>

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2020). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 360–368.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.06.003>

Kaufe-Horwitz, M., & Pérez Hernández, J. (2022). La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. *Inter disciplina*, 10(26), 147-175.  
<https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80973>

La Justicia-Oliviera, J., Lázaro, M., Murcia, M., Monreal, L., & Isla, N. (2023). *Opinión de los Jóvenes sobre los Cánones de Belleza y la Gordofobia en Cine y Televisión*.  
<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.34973.90083>

López, A., Quispe, K., & Cárdenas, M. (2020). Práctica de actividad física y motivaciones en mujeres universitarias de Lima, Perú. *Revista de Investigación en Educación*, 18(2), 85–98.  
<https://doi.org/10.24054/16925000.v18.n2.2020.2507>

- Lucar, M. (2012). *Insatisfacción con la imagen corporal e influencia del modelo estetico de delgadez en un grupo de adolescentes mujeres*. [Licenciatura]. Universidad Pontificia Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/1723>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018) Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Front Psychol*, 9:509. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509. PMID: 29755380; PMCID: PMC5934999.
- Maquilla, s., & Gómez-Conesa. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un Instrumento adecuado e el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoam Fisioter Kinesol*, 10(1), 48-52. DOI:10.1016/S1138-6045(07)73665-1
- Martínez, A., Cortés, E., Rizo, M., & Gil, V. (2015). Valoración de la dieta de usuarios de sala de musculación con dismorfia muscular (vigorexia). *Nutr Hosp*, 32:324-329. DOI:10.3305/nh.2015.32.1.8922
- Marquez, B., Xinlian, Z., Mendoza-Vásconez, A., Benítez, T., & Marus, B. (2024). Body image and physical activity in Latinas. *Behavioral medicine*, 47(3), 531–536. <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00472->
- McKay, Matthew., & Fanning, Patrick. (2000). *Self-esteem*. New Harbinger Publications.
- Medina, Eduardo. (2003). *Actividad física y salud integral*. Editorial Paidotribo.
- Mejia Calle, D. (2018). *Representaciones Sociales sobre Ideales de Belleza en Redes Sociales y su Relación con el Autoconcepto Físico: Estudio de Caso con Jóvenes Universitarias de la Ciudad de Medellín*. [Licenciatura]. Universidad EAFIT Medellín. <http://hdl.handle.net/10784/13816>

- Mendoza et al. (2020) La motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del colegio latinoamericano Arequipa [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. <https://surl.li/jmphma>
- Ministerio de Salud (2023, 4 de marzo). *Minsa: nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
- Ministerio de Salud (2023, 4 de marzo). *Minsa insta a la población realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-la-obesidad>
- Mosur-Kaluza, S., & Guskowska, M. Physical activity and body image of women: literature review. *Balt J Health Phys Activ*, 7(3), 29-37. doi: 10.29359/BJHPA.07.3.04
- Naivar, C., Gurleyik, D., & Psouni, E. (2022). The Role of Physical Activity on Parental Rejection and Body Image Perceptions. *Int J Environ Res Public Health*, 17(7):2176. doi: 10.3390/ijerph17072176.
- Organización Mundial de la Salud (1 de marzo de 2024). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=En%20el%20caso%20de%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,2%20obesidad%3A%20IMC%20igual%20o%20superior%20a%2030.>
- Organización Mundial de la Salud (26 de junio de 2024). Actividad física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Ordóñez, S., Higuera, E., & Pozo, M. (2021). Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física durante la pandemia en Ecuador. *MLS Sport Research*, 1(2).  
<https://doi.org/10.54716/mlssr.v1i2.912>
- Padilla, I., & Mejía, R. (2022). *Imagen corporal y autoestima en universitarios de la ciudad de Huaraz* [Licenciatura]. Universidad César Vallejo.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/89161>
- Padrón-Salas, A., Hernández-Gómez, J. F., Nieto-Caraveo, A., Aradillas-García, C., Cossío-Torres, P. E., & Palos-Lucio, A. G. (2015). Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, 25(1), 76–78.  
<https://doi.org/10.15174/au.2015.769>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2017) *Desarrollo Humano* (13ª ed.). MacGrwaw-Hill
- Pérez-Lugo, A. L., Gabino-Campos, M., & Baile, J. I. (2016). Análisis de los estereotipos estéticos sobre la mujer en nueve revistas de moda y belleza mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(1), 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.001>
- Piñera, H., & Ruiz, L. (2022). Influencia de la actividad física en los procesos cognitivos. *Revista Cubana de Medicina*, 61(3). <https://orcid.org/0000-0001-7248-2406>
- Prichard, I., Tiggemann, M., & Clark, S. (2020). The effect of gym environment on women's body image. *Body Image*, 33, 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.008>
- Putra, A., Sudiana, I., & Giri, M. (2020). Interaction Between Body Image and Exercise Activity. Proceedings of the 3rd International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2019). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.071>
- Quittkat, H., Hartmann, A., Düsing R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019) Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan.

Front Psychiatry, 17;10:864. doi: 10.3389/fpsy.2019.00864. PMID: 31920737; PMCID: PMC6928134.

Ramírez, M., (2017) *Imagen corporal, satisfacción corporal, autoeficacias específicas y conductas de salud y riesgo para la mejora de la imagen corporal*. [Tesis de Doctorado, Universidad de Granada] <http://hdl.handle.net/10481/48068>

Reyes-Bossio, M., Izquierdo-Cárdenas, S., Caycho-Rodríguez, T., & Barboza-Palomino, P. (2018). Insatisfacción corporal en mujeres universitarias: nuevas evidencias psicométricas del Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21, 112–126. <http://revistas.um.es/cpd>

Ricciardelli, L., & Yager, Z. (2016). *Adolescence and Society*. Routledge.

Riquelme-Urbe, D., Sepúlveda, C., Muñoz, M., & Valenzuela, M. (2013). Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos. *Motricidad y Persona*, 13, 69–74. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4736022.pdf>

Rodríguez-Cano, T., Martínez-González, A. E., & Morales-Marente, E. (2022). Acceptance-based physical activity interventions and their effect on body image in women: A systematic review. *Body Image*, 40, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.11.002>

Rodríguez, J. (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Salud y drogas*, 7(2), 289-308. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83970205>

Ruiz, E., Aristizábal, C., & Escobar, J. (2011). Los jóvenes, el ideal estético y la televisión. *Revista Luciérnaga*, 3(6). <https://doi.org/10.33571/revistaluciernaga.v3n6a1>

Ruiz, P., Imaz, C., & Pérez, J. Autoestima, imagen personal y acoso escolar en los trastornos del comportamiento alimentario. *Nutr Hosp*, 2022;39(N.º Extra 2):41-48. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04177>

- Ruiz-Turrero, J., Massar, K., Kwasnicka, D., & Ten Hoor, G. A. (2022). The Relationship between Compulsive Exercise, Self-Esteem, Body Image and Body Satisfaction in Women: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1857. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031857>
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M. F., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2020). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101546. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101546>
- Salinas, D. (2015). Estándares de belleza y cultura en la manifestación de la anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá. *Punto Cero*, 20(31), 35–34. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421842827005>
- Santos-Morocho, J. (2022). Psicopatología de la Imagen Corporal, Definiciones, alteraciones, teorías y evaluación. En *Libros de Ciencias Sociales y Educación*. Asociación Latinoamericana para el Avance de la Ciencia. [https://doi.org/10.37811/cli\\_w731](https://doi.org/10.37811/cli_w731)
- Silva, S. (2019). *Actividad Física, Hábitos Alimentarios, Consumo de Tabaco y Alcohol en una Comunidad Universitaria Privada - Chiclayo, Perú* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Sato Toribio de Mogrovejo]. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/1659>
- Stapleton, P., McIntyre, T., & Bannatyne, A. Body Image Avoidance, Body Dissatisfaction, and Eating Pathology: Is There a Difference Between Male Gym Users and Non-Gym Users?. *American Journal of Men's Health*. 2016;10(2):100-109. doi:10.1177/1557988314556673
- Stefanile, C., Nerini, A., Matera, C., & Pisani, S. (2021). Appearance-focused environments and women's body dissatisfaction: The role of physical self-concept. *Journal of Health Psychology*, 26(5), 726–735. <https://doi.org/10.1177/1359105319830230>

- Strahler, J., & Stark, R. (2020). Symptoms of muscle dysmorphia in female weight lifters: The role of body dissatisfaction and exercise dependence. *Eating and Weight Disorders*, 25(2), 331–338. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00686-3>
- Strain, T., Wijndaele, K., Dempsey, P. C., Sharp, S. J., Pearce, M., Jeon, J., ... & Brage, S. (2022). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(1), 24–33. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002765>
- Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J.D., Saunders, T., Carson, V., Latimer-Cheung., A.E., Chastin, S.F.M., Altenburg, T.M., & Mai, J.M. *Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome*. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 75 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Tupiza., T. (2022). *Conductas alimentarias de riesgo y autopercepción de la imagen corporal en personas que asisten a un gimnasio del norte de quito*. [Tesis de Pregrado, Universidad tecnológica Indoamérica]. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/5138>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2023). The role of physical activity in promoting mental health and wellbeing in women: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102434. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102434>
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, Jf., & López-Miñarro, P. (2013). Imagen Corporal Revisión Bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>.
- Varela, Gregorio., & Silvestre, Dolores. (2010). *Nutrición, vida activa y deporte*. IM & C. <https://munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/0145D5FC.pdf>

Vidarte, A. J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202–218.

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Villena, J. (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. *Rev Perú Ginecol Obstet*, 63(4), 593. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

[51322017000400012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

Valdivia Yábar, S. V. (2022). The Self-determined Motivation of Young who Use Facebook to Build Knowledge. *VISUAL REVIEW. International Visual Culture Review Revista Internacional De Cultura Visual*, 12(5), 1–13. <https://doi.org/10.37467/revvisual.v9.3788>

Zaccagni, L., Toselli, S., & Albertini, A. (2020). Body image dissatisfaction and anthropometric traits in Italian women attending gyms and fitness centers. *Body Image*, 35, 110–116.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.001>

Zagalaz, M. L., Castro, R., Valdivia, P., & Cachón, J. (2017). *Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (32), 53-57.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100011>

Zapata, L. (2022). Actividad física e imagen corporal de los adolescentes: Revisión teórica. *Revista Digital de Educación Física*, 79, 112–126.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8647019.pdf>

## Anexos

### Anexo 1

#### Cuestionario Internacional de Actividad Física Forma Corta (IPAQ)

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
  - \_\_\_\_\_ días por semana
  - Ninguna actividad física intensa (Vaya a la pregunta 3)
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
  - \_\_\_\_\_ horas por día
  - \_\_\_\_\_ minutos por día
  - No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis?  
No incluya caminar.
  - \_\_\_\_\_ días por semana
  - Ninguna actividad física moderada (Vaya a la pregunta 5)
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
  - \_\_\_\_\_ horas por día
  - \_\_\_\_\_ minutos por día
  - No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
  - \_\_\_\_\_ días por semana
  - Ninguna caminata (Vaya a la pregunta 7)
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
  - \_\_\_\_\_ horas por día
  - \_\_\_\_\_ minutos por día
  - No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
  - \_\_\_\_\_ horas por día
  - \_\_\_\_\_ minutos por día
  - No sabe/No está seguro.

**Anexo 2.**

**Body Shape Questionnaire (BSQ)**

1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?
2. Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?
3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?
4. Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?
5. ¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?
6. Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?
8. ¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?
9. ¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?
10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?
11. El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?
12. ¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?
13. Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)
14. Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?
15. ¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?
16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?
19. Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?
20. Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?
21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?
23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)
24. ¿Te ha preocupado que la gente vea “llantitas” en tu cintura?
25. Has pensado que no es justo que otras chavas/os sean más delgadas/os que tú?
26. Has vomitado para sentirte más delgado/a?
27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?
28. ¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?
29. Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?
30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?
31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?
32. Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?
33. Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente<sup>34</sup>
34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?

### Anexo 3.

#### Consentimiento Informado

Fecha: \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_, acepto ser parte del presente estudio titulado “**Actividad física e insatisfacción de la imagen corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios**” de forma voluntaria, habiendo sido informada del objetivo del mismo, el cual es, determinar la relación entre la actividad física y la insatisfacción de la imagen corporal en usuarias y no usuarias de gimnasios, sabiendo que los resultados podrían ayudar al planteamiento de una buena o correcta transición y constancia a una vida saludable, siendo así:

- Tengo presente que cualquier información brindada es **estrictamente confidencial** y no se utilizara para ningún propósito fuera del estudio.
- Se me ha informado que tendré que responder a dos cuestionarios sobre Actividad Física e Insatisfacción de la Imagen Corporal.
- Afirmo que negarme a participar no implica ninguna penalidad.
- Autorizo que los resultados de este estudio se publiquen para los fines que el investigador considere adecuados.

\_\_\_\_\_  
Participante:

DNI:

Contacto para resolución de dudas sobre el estudio: Adriana Barreda Villena

Correo electrónico: [77019547@ucsm.edu.pe](mailto:77019547@ucsm.edu.pe) Celular: 904415055

## Anexo 4.

### Carta de autorización de Aplicación de Pruebas



Universidad Católica  
de Santa María

**“IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA”**  
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra fortaleza)

Arequipa, 11 de noviembre del 2024

**OFICIO No 716- EPPsic-2024**

Señor.  
**SAÚL CAMPOS VERA**  
Gerente General del Gimnasio Zona de Fuerza  
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a la bachiller **BARREDA VILLENA ADRIANA MONSERRATH**, quien se encuentra desarrollando su tesis titulada: “ACTIVIDAD FÍSICA Y LA INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN USUARIAS Y NO USUARIAS DE GIMNASIOS” con la cual pretende optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, solicito permita a la mencionada bachiller la aplicación de los instrumentos y recolección de datos en usuarios de la organización que usted dignamente dirige, lo que le permitirá lograr su objetivo académico. Al respecto, se informa que el proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría de la señora Dra. Rosaluz Yanet Gómez Cornejo Bazán y cuenta con el dictamen aprobatorio del Comité de Ética y la opinión favorable de esta Dirección.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



Dra. FLOR ALEIDA VILCHES VELASQUEZ  
Directora de la Escuela Profesional  
de Psicología  
Universidad Católica de Santa María

FVV/EPP

## Anexo 5.

### Carta de autorización de Aplicación de Pruebas



Universidad Católica  
de Santa María

**“IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA”**  
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra fortaleza)

Arequipa, 11 de noviembre del 2024

**OFICIO No 717- EPPsic-2024**

Señora.  
**GLADYS JAEN BUSTINZA**  
Gerente General del Gimnasio Bodyform  
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a la bachiller **BARREDA VILLENA ADRIANA MONSSERRATH**, quien se encuentra desarrollando su tesis titulada: “ACTIVIDAD FÍSICA Y LA INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN USUARIAS Y NO USUARIAS DE GIMNASIOS” con la cual pretende optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, solicito permita a la mencionada bachiller la aplicación de los instrumentos y recolección de datos en usuarios de la organización que usted dignamente dirige, lo que le permitirá lograr su objetivo académico. Al respecto, se informa que el proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría de la señora Dra. Rosaluz Yanet Gómez Cornejo Bazán y cuenta con el dictamen aprobatorio del Comité de Ética y la opinión favorable de esta Dirección.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



**Dra. FLOR ALEIDA VILCHES VELASQUEZ**  
Directora de la Escuela Profesional  
de Psicología  
Universidad Católica de Santa María

FVV/EPP