

Percepción de la imagen corporal y composición corporal de personas que practican fisicoculturismo en el cantón Quero

Perception of body image and body composition of people who practice bodybuilding in the canton of Quero.

Percepção da imagem corporal e composição corporal de praticantes de musculação no cantão de Quero.

Guerrero Cunalata, Evelyn Vannesa

Universidad Técnica de Ambato

eguerrero0623@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0717-2123>



Viteri Robayo, Carmen Patricia

Universidad Técnica de Ambato

carmenpviteri@uta.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0003-2780-8790>



DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v5/nE4/502>

Como citar:

Guerrero Cunalata, E. V., & Viteri Robayo, C. P. (2024). Percepción de la imagen corporal y composición corporal de personas que practican fisicoculturismo en el cantón Quero. Código Científico Revista De Investigación, 5(E4), 436–452.

Recibido: 22/08/2024

Aceptado: 04/09/2024

Publicado: 30/09/2024

Resumen

El objetivo del artículo fue analizar la percepción de la imagen corporal y la composición corporal de personas que practican fisicoculturismo en el cantón Quero, con una metodología de tipo observacional-descriptivo con enfoque cuali- cuantitativo en la que se realizaron encuestas con el fin de determinar la percepción de la imagen corporal y se empleó la bioimpedancia para evaluar la composición corporal del Fisiculturista. La muestra estuvo constituida por 50 personas del cantón Quero de entre 18 y 50 años de edad. Los instrumentos empleados son las Balanzas digitales Omron HBF-514C, que estiman la composición corporal midiendo la resistencia eléctrica del cuerpo. El análisis muestra una distribución diversa del índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de grasa corporal, el nivel de grasa visceral, la masa muscular y el índice de cintura-cadera, lo que proporciona una visión completa de la salud y la condición física. Por lo que dan como resultados, en mujeres un valor medio del IMC de 27.40; mientras que en hombres su IMC es de 24.79, así como su grasa corporal definido en el promedio de mujeres es de 33.41 y en hombres es de 22.96; siguiendo el mismo orden en función de los músculos esqueléticos se tienen valores de 28.45 y 36.07; mientras que en función de la grasa visceral se tiene 12 y 12.31, así como edad metabólica se tiene 35.09 y 31.69, finalizando con cintura/cadera con 0.87 y 0.90.

Palabras clave: Imagen Corporal, Composición corporal, Fisicoculturismo, Índice de Masa Corporal.

Abstract

The objective of the article was to analyze the perception of body image and body composition of people who practice bodybuilding in the Quero canton, with an observational-descriptive methodology with a quali-quantitative approach in which surveys were conducted to determine the perception of body image and bioimpedance was used to evaluate the body composition of bodybuilders. The sample consisted of 50 people from the Quero canton between 18 and 50 years of age. The instruments used were Omron HBF-514C digital scales, which estimate body composition by measuring the electrical resistance of the body. The analysis shows a diverse distribution of body mass index (BMI), body fat percentage, visceral fat level, muscle mass and waist-hip ratio, providing a complete picture of health and fitness. As a result, they give as results, in women an average BMI value of 27.40; while in men their BMI is 24.79, as well as their body fat defined in the average of women is 33.41 and in men it is 22.96; following the same order in terms of skeletal muscles we have values of 28.45 and 36.07; while in terms of visceral fat we have 12 and 12.31, as well as metabolic age we have 35.09 and 31.69, ending with waist/hip with 0.87 and 0.90.

Keywords: Body Image, Body Composition, Bodybuilding, Body Mass Index.

Resumo

O objetivo do artigo foi analisar a percepção da imagem corporal e a composição corporal de pessoas que praticam musculação no cantão de Quero, usando uma metodologia observacional-descriptiva com uma abordagem qualitativa-quantitativa na qual foram realizadas pesquisas para determinar a percepção da imagem corporal e a bioimpedância foi usada para avaliar a composição corporal dos fisiculturistas. A amostra foi composta por 50 pessoas do cantão de Quero, com idade entre 18 e 50 anos. Os instrumentos usados foram as balanças digitais Omron HBF-514C, que estimam a composição corporal medindo a resistência elétrica do corpo. A análise mostra uma distribuição diversificada do índice de massa corporal (IMC), porcentagem de gordura corporal, nível de gordura visceral, massa muscular e relação cintura-quadril, fornecendo um quadro completo de saúde e condicionamento físico. Assim, como resultados,

as mulheres têm um valor médio de IMC de 27,40, enquanto os homens têm IMC de 24,79, assim como a gordura corporal definida na média das mulheres é de 33,41 e nos homens é de 22,96; seguindo a mesma ordem, em função dos músculos esqueléticos temos valores de 28,45 e 36,07; enquanto em função da gordura visceral temos 12 e 12,31, bem como a idade metabólica temos 35,09 e 31,69, finalizando com cintura/quadril com 0,87 e 0,90.

Palavras-chave: Imagem Corporal, Composição Corporal, Musculação, Índice de Massa Corporal.

Introducción

El estudio de la imagen corporal percibida lleva consigo efectos multifacéticos complejos, influyendo en los aspectos socio-culturales, físicos y psíquicos y nutricionales. La región de América presenta una diversidad cultural que influye en los estándares de belleza y puede impactar la percepción individual de la imagen corporal (Rivas et al., 2015). Informes de la OMS indican que a nivel mundial el 51% de la población tienden a tener sobrepeso y obesidad. Por otro lado, existen problemas de trastornos alimentarios por una insatisfacción de la imagen corporal, constituyéndose en un problema de salud pública (Ríos et al., 2024)

La percepción de la imagen corporal en el fisicoculturismo, tiene un gran espacio en el mundo, como en “Alemania el cual es el país con el mayor aumento demográfico, con 11,090 millones de personas, lo que representa un aumento del 4,5%. Gran Bretaña ocupa el segundo lugar con 9,9 millones (+1,9%); Francia tiene 5,46 millones (+4,4%); Italia tiene 5,46 millones (+2,6%) y España ocupa el quinto lugar con 5.33 millones (+2,5%)” (Arija et al., 2022).

En Ecuador, la percepción de la imagen corporal tiene un bajo nivel, donde el Fisicoculturismo no ha sido muy desarrollado en la actualidad, ya que solo unas pocas personas han llegado lejos en este deporte (Zambrano, 2018). Sin embargo, en todo el país, las personas no practican este deporte de manera adecuada, lo que ha llevado a que las personas no tomen seriamente los ejercicios de musculación debido a los bajos resultados después de un largo tiempo en un gimnasio, destacando solo algunas ciudades como Guayaquil, Quito, Cuenca y Ambato (Nieto, 2024).

La práctica de actividad física, juega un papel importante en la mejora de la salud, entre ellos el fisicoculturismo que practican los adolescentes y adultos (Tillería, 2020). Sin embargo, no siempre se debe a un bienestar físico y emocional, sino también en algunos casos podrían deberse por salud y por la “presión” de mantener una apariencia física específica, especialmente cuando se asocian estándares de belleza inalcanzables y comportamientos

obsesivos, esto por una insatisfacción constante con la propia apariencia que conduce a depresión y otros problemas de salud mental (Orrit, 2019).

Según Martín et al. (2023), explican que de una institución educativa, donde se obtiene una muestra de estudiantes, han completado un programa de educación física basado en juegos motores que les permite conocer su estado de salud física y sus medidas antropométricas. Demostrando un ejercicio físico y una práctica deportiva saludables, participan activamente en la construcción del espacio y el tiempo. Los jóvenes todavía experimentan insatisfacción corporal, con menor intensidad, a pesar de la reducción del porcentaje de grasa, las pruebas físicas y el conocimiento. Por lo tanto, el programa propuesto ha sido capaz de modificar parcialmente la técnica de educación física de la entidad educativa y del estado de salud física de los alumnos, quienes han tenido una percepción positiva de su imagen física.

Mientras que Santos y Leal (2017), explican que los adolescentes frecuentemente están insatisfechos con su cuerpo, lo que los lleva a seguir dietas restrictivas, ergogénesis nutricional y/o farmacéutica y actividad física excesiva.

“Según las encuestas, la mayoría de los adolescentes están insatisfechos y preocupados por aumentar su conciencia corporal a través de la actividad física para cumplir con los estándares estéticos de la sociedad. La comunicación y la tecnología han beneficiado a la sociedad en los últimos siglos, especialmente en lo que respecta a los cánones de belleza. Dado que son personas jóvenes que reciben información y tienen una visión del mundo, los adolescentes son los principales autores” (pág. 72).

Finalmente, Aguirre et al. (2017), explican que el estudio definió que todas “las variables de composición corporal, incluidas la masa, la altura, el IMC y el porcentaje de grasa, estaban relacionadas con la imagen corporal. Los usuarios con mayores porcentajes de masa y grasa tendían a mostrar figuras más poderosas debido al ajuste entre la percepción y las dimensiones corporales objetivas. Sin embargo, el silencio deseado sólo se correlacionó con las variables de composición corporal”. Las medidas antropométricas como la masa, la altura y el IMC fueron mayores a medida que aumentaba el silencio de imagen percibido.

El estudio ofrece información sobre la práctica del fisiculturismo y la búsqueda de una imagen corporal específica no Podría no concordar con una composición corporal acorde a la edad de los sujetos investigados, pudiendo afectar a su salud a corto y largo plazo.

El objetivo del artículo fue analizar la percepción de la imagen corporal y la composición corporal de personas que practican fisiculturismo en el cantón Quero.

Metodología

La metodología del estudio, fue de tipo observacional-descriptivo, con un enfoque cuali-cuantitativo, del que se requiere determinar la percepción de la imagen corporal, empleándose la bioimpedancia para evaluar la composición corporal del Fisiculturista.

La muestra estuvo constituida por 50 deportistas ecuatorianos de entre 18 y 50 años de edad. En cuanto al género de los participantes, 15 fueron de género masculino (30%) y 35 participantes de género femenino (70%). Los deportistas fueron elegidos mediante un muestreo no probabilístico, por conveniencia, en el cual se consideró como criterio de inclusión a personas con un mínimo de 6 meses de entrenamiento, aparentemente sanas y que aceptaron su participación voluntaria, excluyéndose aquellos que tienen lesiones agudas especialmente en la espalda, hombros, rodillas u otras partes importantes para el levantamiento de pesas, con problemas óseos o articulares tales como aquellos que tienen osteoporosis, artritis severa. Además, a seres con problemas neurológicos con condiciones como la epilepsia o trastornos neurológicos que afecten el equilibrio o la coordinación de movimientos.

Los instrumentos empleados son los materiales utilizados para estudiar “la percepción de la imagen corporal y la composición corporal en personas que practican fisicoculturistas fueron: Instrumentos de Bioimpedancia Eléctrica (Balanzas digitales Omron HBF-514C) mediante el cual se tomaron datos de bioimpedancia eléctrica, que estiman la composición corporal midiendo la resistencia eléctrica del cuerpo. Por otro lado, y haciendo uso de un cuestionario se evaluó la percepción de la imagen corporal, sociocultural y de la salud para la satisfacción con diferentes aspectos físicos, como la musculatura, la definición, la forma corporal y la autoevaluación del físico. El documento estuvo detallado con los lineamientos del estudio, los procedimientos, los riesgos y beneficios de la participación en la investigación”.

La encuesta de “Percepción de Imagen corporal” consta de tres secciones, la primera sección se evaluó los datos sociodemográficos como edad, género, sector de residencia, autoidentificación étnica, estado civil, nivel educativo. En la segunda sección se recogieron datos sobre la imagen corporal desde la percepción del encuestado con una escala de semántica diferencial (0: Totalmente en desacuerdo, 1: Parcialmente en desacuerdo, 2: Parcialmente de acuerdo, 3: Totalmente de acuerdo)” con un total de 58 preguntas, algunas de las cuales son: “Realizaría una dieta para bajar de peso”, “Me preocupo por las porciones de alimentos de consumo”, “Dejo de comer cuando me siento satisfecho/a”, “Cuando me siento triste o ansioso/a me dan ganas de comer”, “Le quitó importancia a lo que los demás piensen con relación a mi cuerpo” y entre otras.

La confiabilidad de la prueba realizada a través del estadístico Alfa de Cronbach correspondió a 0.665, lo que implica una consistencia interna moderada de las preguntas. Por último, en la tercera sección se encuentra la Prueba de Gardner en la que se emplearon siluetas ajustadas a una puntuación de a 1 a 9 siendo: “modelo 1 de Desnutrición III, modelo 2 de Desnutrición II, modelo 3 de Desnutrición I, modelo 4 de Normal, Modelo 5 de Sobrepeso, modelo 6 de Obesidad I, modelo 7 de Obesidad II y modelo 8 y 9 Obesidad III. El análisis de confiabilidad de esta sección correspondió aun Alfa de Cronbach de 0.901, lo que indica una muy buena consistencia interna en las preguntas del test”. El objetivo de la prueba fue describir la forma como el sujeto se siente o se percibe (Figura 1).

En esta investigación aprobada con resolución: Nro. UTA-CD-FCS-2024-1258 se respetaron todas las Normas Éticas para la Investigación de Ciencias del Deporte y del Ejercicio (Harris et al., 2019) el protocolo paso por el Comité de ética en investigación con Seres Humanos CEISH-UTA, aprobado con código 113-CEISH-UTA-2024, previo a proceder con la toma de datos. Así mismo se solicitó y consiguió el permiso del gerente del Gimnasio. Una vez que los sujetos aceptaron participar en la investigación se procedió a la recolección de datos mediante bioimpedancia, teniendo en cuenta las indicaciones solicitadas, esto es que no deben comer dos horas antes de realizarse la intervención.

Los datos a recoger mediante la bioimpedancia con la balanza Omron HBF.514C fueron peso(kf/lb), IMC, porcentaje grasa corporal, nivel grasa visceral, porcentaje de musculo esquelético, edad metabólica. Asimismo, para medir correctamente la talla se utilizó el tallímetro portátil Smart; el participante se colocó en una superficie plana con los talones pegado a la pared y apoyando la base del tallímetro a la pared, se aplasto el botón del sensor y de esta manera el resultado se obtuvo mediante el App Fitdays.

Al finalizar el proceso se realizó la encuesta de composición corporal la misma que fue enviada a cada número de celular facilitado por el deportista para evitar la influencia durante la administración del mismo, de tal manera que fue llenado en presencia del investigador principal, para garantizar las condiciones de anonimato y confidencialidad.

El análisis se llevó a cabo con el software Jamovie. Como punto de partida, iniciándose con la depuración y preparación de la matriz de datos, calculando la fiabilidad, las variables del estudio y su normalidad.

Resultados

El análisis de los datos revela una distribución diversa entre el IMC, porcentaje de grasa corporal, nivel de grasa visceral, masa muscular e índice de cintura-cadera, lo cual presta un panorama integral de su salud y condición física.

Respecto al IMC, tanto en hombres como en mujeres, se encuentra por encima de los 24 kg/m². En cuanto a la grasa corporal, las mujeres presentan un porcentaje mayor, alcanzando un 33.41% Mientras que el porcentaje de músculo esquelético presenta valores más altos en varones 36.07%, En cambio, la grasa visceral existe una ligera mayoría en hombres 12.31%, mientras que en mujeres 12%. Respecto a la edad metabólica, el promedio en mujeres y hombres es de 35.09± (11.88) y 31.69 ± (13.85) respectivamente. Además, en el índice de cintura-cadera en hombre es 0.87% mientras que en mujeres 0.90%, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1.

Resultados de composición corporal en la población de estudio

	Genero	Edad	IMC	Grasa corporal
Media	F	34.68	27.40	33.41
	M	30.75	24.79	22.96
Desv. Est.	F	11.16	5.552	7.090
	M	11.45	3.660	4.593
P 25	F	25.00	22.93	29.45
	M	21.75	21.52	19.65
P 75	F	42.75	30.30	38.40
	M	33.25	27.18	26.15

Nota: F = Femenino, M= Masculino, Desv. Est. = Desviación Estándar

Tabla 2.

Resultados del musculo esquelético, grasa visceral, edad metabólica y cintura de una población de estudio

	Genero	Musculo esquelético	Grasa visceral	Edad metabólica	Cintura/Cadera
Media	F	28.45	12.00	35.09	0.87
	M	36.07	12.31	31.69	0.90
Desv. Est.	F	3.460	3.257	11.88	0.00
	M	3.936	3.610	13.85	0.00

P 25	F	25.30	9.000	24.50	0.78
	M	33.90	10.00	19.50	0.87
P 75	F	30.72	14.00	45.50	0.94
	M	38.90	14.00	36.25	0.94

Nota: F = Femenino, M= Masculino, Desv. Est. = Desviación Estándar

Analizados “los valores de la composición corporal por género, se encontró lo siguiente, la distribución del Índice de Masa Corporal (IMC/ kg/m²), en las mujeres fue bajo (<18.49) en el 2.94%, normal (18.5 a 24.99) en el 26.47%, y sobrepeso (25 a 29.99) en el 47.06%, el 20.59% padece obesidad (30 a 34.99) y obesidad mórbida (>40) el 2.94%. Por el contrario, los hombres no presentan casos de IMC bajo ni obesidad mórbida, con un 50% teniendo un IMC normal, el 31,25% con sobrepeso y obesidad. Estadísticamente se observó que existe diferencia significativa con respecto al sector de residencia (p:0.035) y nivel educación (p:0.009), pero no así con respecto a género (p:0.497)” (Tabla 2).

En relación al porcentaje de grasa corporal, existe una distribución entre hombres y mujeres clasificados según la edad, que va desde 20–39 años y de 40-59 años. Es decir, en mujeres no se encontró ningún sujeto con un rango bajo (<21 a <23), pero una proporción considerable se ubicó en el rango normal (21.0-32.9 a 23.0-33.9) con el 41.18% y elevado (33.0-38.9 a 34.9-39.9) con el 50%, y muy elevado (≥ 39 a ≥ 40) con el 8.82%. Con respecto a hombres, no existe casos con nivel bajo (<8.0 a <11.0) con el 56.25% presentaron un nivel normal (8.0-19.9 a 11.0-21.9), el 37.5% está con elevado (20.0-24.9 a 22.0-27.9) y el 6.25% es muy elevado (≥ 25.0 a ≥ 28.0). Sin embargo, la mayor proporción de hombres tiene un porcentaje de grasa corporal saludable en comparación con las mujeres. La prueba T-student no mostró diferencia estadística significativa en género, sector de residencia y nivel de educación (p >0.05) (Tabla 2).

Con respecto al nivel de grasa visceral, en mujeres, el 26.47% están en el rango normal (<9), el 59.94% tienen un nivel alto (≤ 10 - ≤ 14) y el 20.59% tienen un nivel muy alto (≥ 15). Por el contrario, en hombre, el 31.25% tienen un nivel normal, el 43.47% tienen un nivel alto y el 25% tienen un nivel muy alto. Lo que puede indicar riesgo en enfermedades metabólicas. El análisis T-student para muestras independientes mostro diferencia estadística significativa en el nivel de educación (p 0.011), no así por género y sector de residencia (p >0.05) (Tabla 2).

En correspondencia al porcentaje de masa muscular entre hombres y mujeres están clasificados según la edad, que va desde 18–39 años y de 40-59 años. Así se tiene que el 3.5% de hombres presentan muy elevados (≥ 44.1 a ≥ 43.9), “elevado” (39.4-44 a 39.24-3.8) presenta

el 37.50%, "normal" (33.3-39.3 a 33.1-39.1) con el 59.00 % y no hay participantes con un porcentaje de masa muscular "bajo" (<33.1 a <32.9). Con respecto a mujeres, se presentan los siguientes rangos: "muy elevado" (≥ 35.4 a ≥ 35.2) el 5.88%, "elevado" (30.4-35.3 a 30.2-35.1) el 20.59%, "normal" (24.3-30.3 a 24.1-30.1) el 73.53% y no hay participantes con un porcentaje de masa muscular "bajo" (<24.3 a <24.1), en ningún género. El estudio T-student no mostro diferencia estadística significativa en género, sector de residencia y nivel de educación ($p > 0.05$) (Tabla 2).

Los resultados de la evaluación del Índice Cintura-cadera clasificado en tres categorías: muy bajo, bajo y alto, en centímetros. Respecto al índice cintura-cadera, en mujeres, el 44% está en "riesgo alto" (≤ 0.85) lo que predice a mayor riesgos de desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares, el 18% tiene un índice "riesgo muy bajo" (<0.95), el 6% está en un "riesgo bajo" (0.81 a 0.84), lo que indica la importancia de monitorear la distribución de grasa abdominal para prevenir futuros problemas de salud. En cambio, en hombres, el 22% está en el rango "riesgo muy bajo" (<0.80), el 6% tienen un índice "riesgo bajo" (0.96-0.99), lo que estaría relacionado con la distribución de grasa menor a la esperada el 4% está en rango "riesgo alto" (≥ 1), lo que puede indicar un riesgo moderado en términos de salud cardiovascular. La observación de T-student para muestras independientes mostro diferencia estadística reveladora en el nivel de educación ($p 0.011$), no así por género y sector de residencia ($p > 0.05$) (Tabla 2).

Tabla 3.

Probabilidad – Sig. asintótica entre variables de composición corporal y socio demográficos

	Género	Zona_Res	Niv_educ
IMC	0.639	0.035	0.009
Grasa_Corporal%	0.607	0.607	0.197
Grasa_Vic %	0.491	0.346	0.011
Masa_Musc%	0.312	0.164	0.462
Ind_Cintura/Cadera	0.402	0.548	0.011

Nota: Autores (2024).

Imagen corporal

Los datos obtenidos reflejan la importancia de abordar la percepción corporal en ambos géneros, debido a que existe un claro deseo de cambio en cómo se perciben físicamente. En el caso de mujeres, un 14% se percibe en la categoría de obesidad 2, mientras que 0% señala que no quiere estar en esa condición. Este patrón se repite en la categoría de obesidad 3, donde un

2% se ve a sí misma, pero ninguno quisiera estar allí. Asimismo, un 18% de las mujeres se percibe en la categoría de obesidad 1, y aunque el 10% estaría conforme con esa condición, la mayoría prefiere un peso menor.

Por otro lado, la categoría de sobrepeso resulta ser más aceptada, con un 30% de las mujeres queriendo estar en ella, a pesar de que solo un 8% se ve actualmente en ese estado. Un 26% de las mujeres desean estar en un peso Normal, lo que representa una ligera deferencia con el 16% que se percibe actualmente en esta categoría. La percepción de Desnutrición es mínima, con solo un 2% que se ve a sí misma y lo anhela, indicando que en su mayoría busca un equilibrio entre la salud y la imagen corporal (Tabla 3).

Por su parte, los hombres también muestran un deseo de bajar de peso, aunque con algunas diferencias en su percepción y aspiraciones. Un 10% de los hombres ser observan en la categoría de obesidad 2, pero ninguno desea estar allí, y solo un 4% se ve en obesidad 1, aunque un 8% estaría conforme con esta categoría. La categoría de sobrepeso igualmente es frecuente en hombres, con un 10% queriendo estar en ella, aunque solo un 8% se percibe actualmente así, lo que podría reflejar una percepción de la musculatura. Respecto a la categoría normal, un 12% de los hombres desea estar en ese grupo, pero solo un 6% se percibe así. Por último, aunque la desnutrición no es una categoría en la que se vean los hombres, un pequeño porcentaje (2%) se ve en ella, lo que podría reflejar influencias culturales o sociales sobre la delgadez como un ideal de belleza o salud (Tabla 3).

Tabla 4.

Percepción de la imagen corporal

	Mujeres		Hombres		Mujeres
	Como verse	quisieran	Como se ven	Como verse	
Obesidad 3	2%		0%	2%	0%
	8%		0%	2%	0%
Obesidad 2	14%		0%	10%	0%
Obesidad 1	18%		10%	4%	8%
Sobrepeso	8%		30%	8%	10%
Normal	16%		26%	6%	12%
Desnutrición 1	2%		2%	0%	2%

Nota: Autores (2024).

Relación entre composición corporal evaluada por bioimpedancia, y la Imagen corporal percibida.

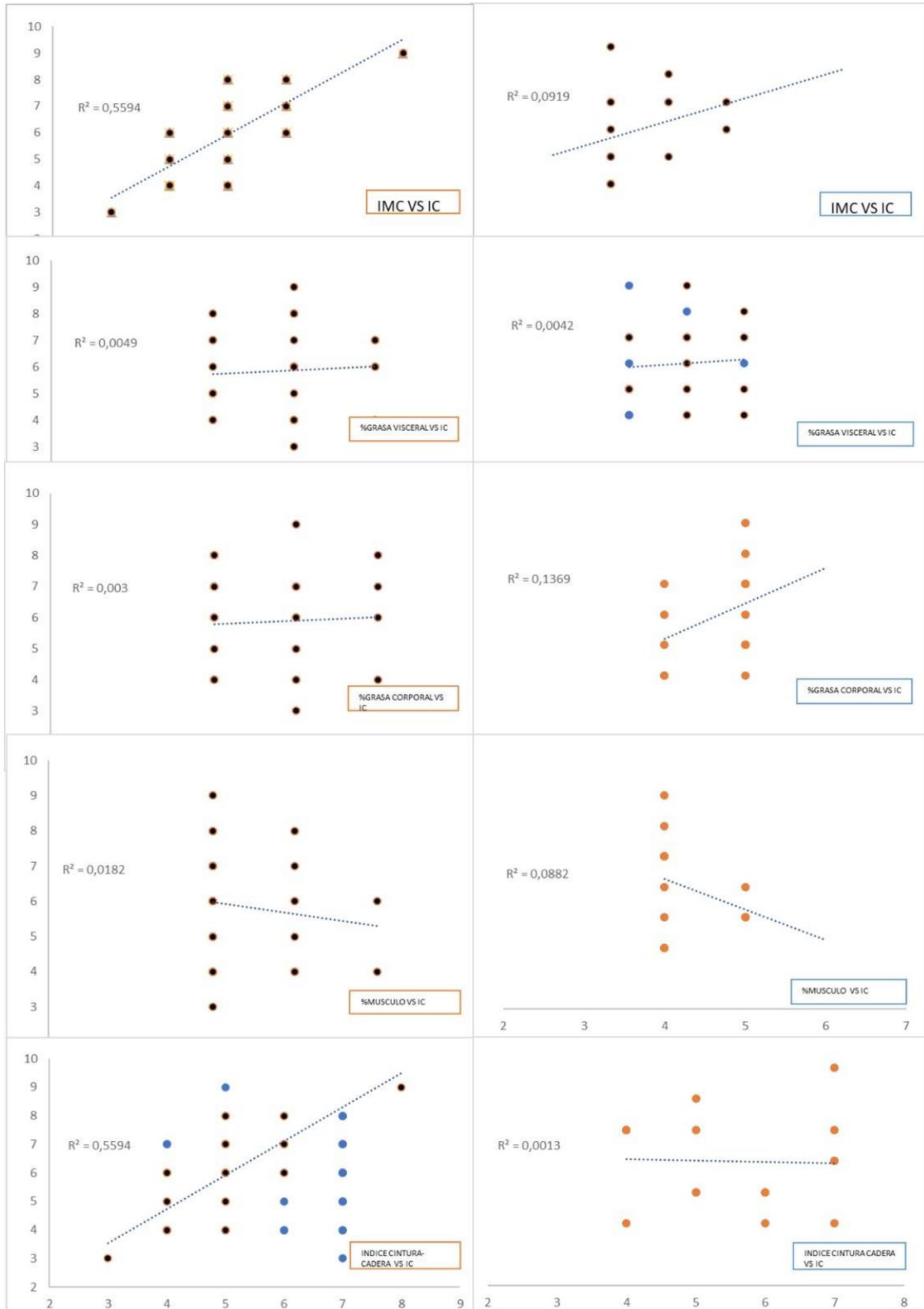
“Respecto a la relación entre hombres y mujeres muestran algunas diferencias notables entre los indicadores de composición corporal y percepción de la imagen corporal. En el caso del índice de masa corporal (IMC), las mujeres presentan una buena correlación con la percepción corporal, con un R^2 de 0.5594, mientras que en los hombres hay una relación muy baja con un R^2 de 0.0919. En el caso de Índice Cintura-Cadera, también se observa una correlación significativa en las mujeres, con un R^2 de 0.5594, en contraste con los hombres, donde la correlación es casi nula R^2 de 0.0013”.

Estos datos sugieren que las mujeres pueden basarse más en su percepción en medidas globales como el IMC y la proporción cintura-cadera. En cuanto, al porcentaje de grasa visceral los dos géneros muestran correlaciones muy bajas (R^2 de 0.0049 en mujeres y 0.0042 en hombres), lo que indica que no hay asociación entre estas variables.

El porcentaje de grasa corporal tiene una correlación débil en mujeres (R^2 de 0.003), pero en los hombres muestra mayor correlación, aunque sigue siendo baja (R^2 de 0.1369). Así mismo el porcentaje de masa muscular tiene una relación baja tanto en los hombres, con un R^2 de 0.0882, como en las mujeres (R^2 de 0.0182). Estos resultados sugieren que, aunque el músculo y la grasa corporal no sea predominante en la percepción corporal en ninguno de los dos géneros, los hombres tienen a ser más sensibles a los cambios en estos indicadores, mientras las mujeres se enfocan más en las medidas visibles como el IMC y la proporción Cintura-Cadera como se puede apreciar en la Figura 2.

Figura 1.

Percepción de la imagen corporal y composición corporal



Nota: Autores (2024).

Tabla 5.*Comparaciones de R²*

Índices	R ² (Naranja)	R ² (Azul)
IMC vs IC	0.5594	0.0919
% de Grasa Visceral vs IC	0.0049	0.0042
% Grasa Corporal vs IC	0.0030	0.1369
% Músculo vs IC	0.0182	0.0882
Índice de Cintura – Cadera vs IC	0.5594	0.0013

Nota: Autores (2024).

Discusión

El estudio presenta una evaluación integral de la composición corporal, características demográficas y percepciones de la imagen corporal en una población mixta de hombres y mujeres. A través del análisis de diversos indicadores, como el IMC, el porcentaje de grasa corporal, la grasa visceral, la masa muscular y la relación cintura-cadera, se logró observar patrones significativos en términos de salud y percepción física, con ciertas diferencias notables entre género.

Según el análisis dado en una población, con un promedio de edades en mujeres de 34.68 años; se tiene un porcentaje de grasa corporal del 33.41%, con un IMC de 27.40; mientras que en hombres sus edades medias es de 30.75 años, donde la grasa corporal es de 22.96%, con un IMC de 24,79; confirmando la investigación con los valores dados por Palma et al. (2021), donde se da en universo que varía entre 30 a 35 años, explican que el IMC, el promedio de variables de la composición corporal y de la condición física comúnmente, dice que es superior en mujeres donde el indicador referente al indicador de grasa es del 33.42%, con un IMC de 26.83; mientras que en hombres, la media da referente a la grasa acumulada 22.76%, referente al IMC es de 24.16.

Mediante la percepción del cuerpo y la realidad, en el análisis dado, solo el 16% de mujeres se ven así mismo con un peso normal, mientras que en mayor porcentaje como es el 26% quisiera tener un peso normal, en tanto que en hombres; solo el 6% se ven con un peso normal, en tanto que el 12% quisiera tener un cuerpo ideal. Para confirmar los resultados definidos, en el siguiente artículo, Escandón et al. (2019), dado en una población de 34 hombres

y 39 mujeres que están en un rango de edades de 30 – 35 años, en función al peso normal, en el género femenino, el 20% se ven y tienen un distribución de la masa corporal en un nivel normal, mientras que en referente a hombres el 10.5%, se ven y tienen un distribución normal.

El nivel de preocupación que tienen las mujeres que son usuarias de gimnasios de la ciudad de Ambato, dicen que la imagen corporal tiene una preocupación moderadas, las cuales aceptan su peso normal en un 20.4%; los cuales están en un rango de edad que van desde 30 a 42 años; donde las creencias irracionales de necesitar la aprobación sobre su peso, es del 21% (Sánchez, 2022). Mientras que Guadarrama et al. (2018), indican que de una población de 367 mujeres, el IC deseado es del 23.31, teniendo este indicador como percibido del 24.91; mientras que en hombres estos indicadores de deseados es del 26.81, y en percibido el IC es del 24.04; contrarrestando los valores definidos por la investigación el cual es en mujeres bajo el mismo termino de 27.40 y en el género masculino es del 24.79.

Conclusión

La investigación sobre la percepción de la imagen corporal y la composición corporal en fisiculturistas del Cantón Quero, señaló cambios relevantes en diferentes sectores. Por lo que en primer lugar, las estadísticas sociodemográficas indican que la muestra fue constituida mayoritariamente por mujeres y hombres, tanto adultos como jóvenes, con una importante proporción de ellos viviendo en áreas urbanas con diferentes niveles educativos. Esta distribución proporcionó una visión amplia de las características demográficas y su posible influencia en los indicadores de salud y percepción corporal.

En términos de composición corporal, se observó una diversidad considerable en los indicadores clave como el IMC, el porcentaje de grasa corporal, la grasa visceral, la masa muscular y el índice de cintura-cadera. Los hallazgos mostraron que tanto hombres como mujeres tenían un IMC superior a 24 kg/m², aunque las mujeres tenían un porcentaje de grasa corporal más alto que los hombres. Aunque la diferencia en el porcentaje de grasa visceral entre géneros es menor, también se observa una tendencia a que los hombres tengan niveles más altos.

Estos datos sugieren una variabilidad en la composición corporal que podría estar influenciada por factores de entrenamiento y nutrición específicos de cada género.

La percepción de la imagen corporal reveló notables diferencias entre hombres y mujeres. Las mujeres tienden a identificar sus cuerpos con una mayor tendencia hacia las

categorías de sobrepeso y obesidad, mientras que los hombres tienden a percibir sus cuerpos con una mayor tendencia hacia las categorías de peso normal y sobrepeso. Esta diferencia en la percepción resalta cómo los factores socioculturales y las expectativas sociales pueden influir en cómo cada género se ve a sí mismo, lo cual puede tener implicaciones importantes para las estrategias de intervención en salud y bienestar.

En relación se descubrió que las correlaciones entre los indicadores de composición corporal y percepción de la imagen corporal variaron entre géneros. Las mujeres muestran una evaluación más fuerte entre el IMC y la percepción de su imagen corporal, lo que indica que las medidas globales como el IMC pueden influir más en cómo las mujeres perciben su cuerpo. Por otro lado, los hombres mostraron una relación más débil entre su IMC y su percepción corporal, lo que indica que otros factores pueden tener un mayor impacto en su autoevaluación.

El índice cintura-cadera y el porcentaje de grasa visceral también se correlacionaron significativamente con la percepción corporal, especialmente en mujeres. Esto implica que, además del IMC, estas medidas particulares de distribución de grasa pueden afectar significativamente la forma en que las personas ven su cuerpo. Los datos indican que las mujeres podrían basarse más en estas medidas para evaluar su salud y apariencia, mientras que los hombres podrían tener una percepción más influenciada por otros factores relacionados con la musculatura.

El análisis de las diferencias en la percepción corporal y la composición corporal en función de variables sociodemográficas como el sector de residencia y el nivel de educación reveló algunas diferencias significativas. Se observó que el nivel de educación tenía un impacto en ciertos indicadores de composición corporal y en la percepción del índice cintura-cadera. Esto puede reflejar una mayor conciencia y conocimientos sobre salud y nutrición en individuos con niveles educativos más altos.

Finalmente, la falta de una relación significativa entre el porcentaje de grasa corporal y la percepción de la imagen corporal en hombres y mujeres sugiere que otros factores, como la masa muscular y la distribución de la grasa, pueden ser más relevantes para la forma en que las personas perciben su cuerpo. Esta observación enfatiza la complejidad de la percepción corporal y la importancia de tener en cuenta múltiples factores para una evaluación completa.

Considerando que los niveles educativos influyen en la percepción y composición corporal, se sugiere implementar programas de educación sobre nutrición y salud en fisiculturistas, enfocados en la relación entre la composición corporal y la percepción de

imagen corporal. Estos programas deben abordar tanto aspectos teóricos como prácticos, adaptados al nivel de formación de los participantes.

Dado que las mujeres muestran una mayor correlación entre el Índice de Masa Corporal (IMC) y su percepción de imagen corporal, mientras que los hombres se centran más en factores musculares, se recomienda diseñar planes de intervención diferenciados por género. Para las mujeres, es importante incluir enfoques sobre la distribución de grasa y el índice cintura-cadera, mientras que para los hombres se deben incluir estrategias centradas en el aumento y la percepción de la masa muscular.

Para minimizar la influencia de expectativas sociales y factores socioculturales que afectan la percepción de la imagen corporal, se propone el desarrollo de campañas de concienciación dirigidas a promover una imagen corporal saludable y realista, evitando estereotipos de belleza perjudiciales.

Con base en la diversidad en los indicadores de composición corporal, se recomienda personalizar los planes de entrenamiento y nutrición según las características individuales, tomando en cuenta la grasa visceral, el índice cintura-cadera y la masa muscular. Esto permitirá mejorar tanto los resultados físicos como la percepción de la imagen corporal.

Se sugiere implementar un sistema de evaluación integral que no solo considere el IMC, sino también otros indicadores como el porcentaje de grasa corporal, la masa muscular y la grasa visceral. Esto permitiría una mejor comprensión de la salud y bienestar de los fisiculturistas, ajustando las estrategias de intervención para ser más precisas y eficaces.

Referencias bibliográficas

- Aguirre, H., Reyes, S., Ramos, S., y Bedoya, D. A. (2017). *Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios*. 12.
- Arija, V., Santi, M., Novalbos, J., Canals, J., & Rodríguez, A. (2022). Characterization, epidemiology and trends of eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 8-15. <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- Escandón, N., Vargas, J., Herrera, A., y Pérez, A. (2019). Imagen corporal en función de sexo y estado nutricional: Asociación con la construcción del sí mismo y de los otros. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(1), 32-41. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.521>
- Guadarrama, R., Hernández, J., y Veytia, M. (2018). "Cómo me percibo y cómo me gustaría ser": Un estudio sobre la imagen corporal de los adolescentes mexicanos. *Revista de psicología clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 37-43. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.5>

- Martín, J., Caracuel, R., Fernández, D., Torres, B., y Cepero, M. D. M. (2023). Valoración de la imagen y la composición corporal tras la implementación de un programa de actividad física en alumnado de Educación Primaria. *Retos*, 47, 814-822. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90727>
- Nieto, P. (2024). *Influencia de la imagen corporal en la autoestima, en estudiantes universitarios de 19 a 25 años, del Distrito Metropolitano de Quito* [Carrera de Psicología]. Universidad Politécnica Salesiana.
- Orrit, G. (2019). *Dismorfia Muscular: Factores de Riesgo y Protectores en Adolescentes*. Universidad Católica de Valencia.
- Palma, L., Méndez, C. H. M., Cespedes, A. C., Castro, J. A. C., Viveros, A. V., Garzón, K. A., Arroyave, A. A., Cardona, W. A., y Restrepo, Á. (2021). Asociación entre la composición corporal y la condición física en estudiantes de grado sexto, pertenecientes a la institución educativa moderna de Tuluá, Colombia año 2019. *Retos*, 39, 539-546.
- Ríos, C., Castillo, O., Alemán, S. E., y González, A. L. (2024). Asociación del índice de masa corporal con la insatisfacción corporal en escolares. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 74(2), 97-106. <https://doi.org/10.37527/2024.74.2.003>
- Rivas, L., Mielgo, J., Norte, A., Cejuela, R., Dolores, M., y Martínez, J. (2015). Composición corporal y somatotipo en triatletas universitarios. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 32(2), 799-807. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9142>
- Sánchez, Lady. (2022). *Imagen corporal y su relación con las creencias irracionales en usuarias de gimnasio* [Carrera de Psicología Clínica, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36735/1/Proyecto%20de%20Investigacion-sellado%20%281%29.pdf>
- Santos, M., y Leal, A. (2017). Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes—Una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 18(1), 61-72.
- Tillería, Y. (2020). *Las enfermedades de la imagen. Determinación social de los trastornos alimentarios en adolescentes* [Área de Salud, Universidad Andina Simón Bolívar]. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/7484/1/TD137-DSCAS-Tiller%C3%ADa-Las%20enfermedades.pdf>
- Zambrano, G. (2018). *La autoestima y la influencia en la percepción de la imagen corporal en deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y potencia, durante el año 2016-2017* [Carrera de Ciencias Psicológicas, Universidad Tecnológica Indoamérica]. <https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/735/1/Proyecto%20de%20Investigacion%20-%20Zambrano%20Cadena%20Glenny%20Carolina.pdf>