

La imagen corporal y la relación con la actividad física

Body image and the relationship with physical activity

Diego Javier Mayorga Ortiz¹ , Christian Mauricio Sánchez Cañizares¹ , William Rubén Mayorga Ortiz¹, Gabriela Nataly Mera González² 

¹Universidad Técnica de Ambato, Ambato – Ecuador

²Universidad Católica de Cuenca, Cuenca – Ecuador

Correo correspondencia: dj.mayorga@uta.edu.ec, cm.sanchezc@uta.edu.ec, wmayorga9465@uta.edu.ec, babybu_gaby@hotmail.com

Información del artículo

Tipo de artículo:
Artículo original

Recibido:
10/07/2023

Aceptado:
30/09/2023

Publicado:
31/10/2023

Revista:
DATEH



Resumen

La imagen corporal es la percepción y evaluación de un individuo de su propia apariencia física. En la presente investigación tuvo como objetivo analizar la correlación entre la imagen corporal y el nivel de actividad física en los estudiantes de pedagogía de la actividad física y el deporte. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia de 24 estudiantes de una población total de 800 estudiantes de la carrera en mención. La metodología utilizada fue cuantitativo, no experimental, correlacional, de campo, con un corte transversal. Se realizó la correlación entre las dos variables: la imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes, se realizó la correlación de Spearman. Donde se obtuvo un $Rho=0,673$, es decir que la relación entre las variables es directamente proporcional y de intensidad moderada, con un p-valor estadístico menor de 0,05, por lo que, además, es estadísticamente significativa. Esto quiere decir que a medida que aumenta el nivel de satisfacción de la imagen corporal, también aumenta el nivel de actividad física. Conclusión: el tener un nivel alto de actividad física en los estudiantes de pedagogía de la actividad física y el deporte, actúa como factor protector para tener una imagen corporal positiva.

Palabras clave: Imagen corporal, actividad física, estudiantes.

Abstract

Body image is an individual's perception and evaluation of their own physical appearance. The objective of this research was to analyze the correlation between body image and the level of physical activity in students of physical activity and sport pedagogy. The sampling was non-probabilistic for convenience of 24 students out of a total population of 800 students from the aforementioned hill. The methodology used was quantitative, non-experimental, correlational, field, with a cross section. The correlation between the two variables was made: body image and the level of physical activity in students, Spearman's correlation was made. Where a $Rho=0.673$ was obtained, that is to say that the relationship between the variables is directly proportional and of moderate intensity, with a statistical p-value less than 0.05, therefore, it is also statistically significant. This means that as the level of body image satisfaction increases, the level of physical activity also increases. Conclusion: having a high level of physical activity in physical activity and sport pedagogy students acts as a protective factor to have a positive body image.

Keywords: Body image, physical activity, students.

Forma sugerida de citar (APA): López-Rodríguez, C. E., Sotelo-Muñoz, J. K., Muñoz-Venegas, I. J. y López-Aguas, N. F. (2024). Análisis de la multidimensionalidad del brand equity para el sector bancario: un estudio en la generación Z. Retos Revista de Ciencias de la Administración y Economía, 14(27), 9-20. <https://doi.org/10.17163/ret.n27.2024.01>.

INTRODUCCIÓN

La imagen corporal es la percepción y evaluación de un individuo de su propia apariencia física. Contreras et al., (2012) señala que es un aspecto crucial del bienestar general, la insatisfacción de la imagen corporal puede

afectar la salud mental, la autoestima y los niveles de actividad física de una

persona. En los estudiantes de pedagogía de la actividad física y el deporte (PAFD), la imagen corporal es particularmente relevante, Duncan et al., (2004) indica

que las percepciones de sus propios cuerpos pueden influir en su participación en la actividad física. Por lo tanto, comprender la imagen corporal y su importancia es crucial para promover un estilo de vida saludable y activo entre los estudiantes.

Las investigaciones sugieren que existe una relación entre la imagen corporal y el nivel de la actividad física en estudiantes, que cursan la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte. Un estudio realizado por Serpa dos Santos et al., (2017) encontró que la composición corporal, la imagen corporal y el nivel de actividad física estaban todos interrelacionados. Asimismo, un estudio de Ceballos et al., (2020) encontró que la imagen corporal se asociaba con la práctica de actividades físico-deportivas en escolares. Estos hallazgos sugieren que promover una imagen corporal positiva puede conducir a una mayor participación en la actividad física entre los estudiantes.

Varios factores pueden afectar la imagen corporal y los niveles de actividad física en estudiantes de PAFD (Durán et al., 2013). Estos factores incluyen el autoconcepto, los hábitos alimentarios y la participación escolar (Lagos et al., 2022). Adicionalmente, se ha estudiado la incidencia de la imagen corporal en la participación en clases de educación física, indicando la importancia de promover una imagen corporal positiva en el contexto de la educación física (Sánchez et al., 2023). El tener una satisfacción con la imagen corporal, aumenta la autoconfianza en el estudiante a realizar actividades nuevas. Como tal, es crucial abordar estos factores y promover una imagen corporal positiva para fomentar la actividad física y el bienestar general entre los estudiantes de la PAFD.

MATERIAL Y MÉTODOS

Área de estudio

El trabajo de investigación se realizó en la Universidad Técnica de Ambato, en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera De Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Tercer Nivel.

Enfoque cuantitativo.

En la presente investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, de la imagen corporal y su relación con el nivel de actividad física, implicó utilizar métodos y técnicas que permitan medir y cuantificar tanto la imagen corporal como el nivel de actividad física de los participantes. El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Sampieri Hernández, 2014).

Por su diseño no experimental

En la presente investigación no se manipulo las variables, ni se controló el entorno de estudio. En lugar de eso, se analiza las variables de estudio en su entorno natural. (Mousalli, 2015) afirma que los diseños no experimentales se realizan sin modificar variables, es decir, no hay variación intencional de alguna variable para medir su efecto sobre otra, sino que se observan los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural. En este tipo de estudios, las variables independientes ocurren y no se pueden manipular, al igual que los efectos que ellas tienen.

Por alcance correlacional

Es correlacional ya que tuvo como objetivo examinar la relación de la imagen corporal y nivel de actividad física en los estudiantes de pedagogía de la actividad física y el deporte, analizando la relación estadística entre ellas. Un alcance correlacional, también llamado nivel correlacional, tiene la finalidad de evaluar la relación que existe entre dos variables mediante la aplicación de técnicas estadísticas, así mismo, mediante la medición de una variable se va a conocer cómo se comporta la otra variable (Arias et al., 2020).

Fuente de recolección de datos de campo

Se realizó la recolección de la información aplicando los diferentes test en su ambiente natural, con el objetivo de medir las distintas variables (Cabezas et al., 2018) menciona el valor fundamental de los estudios de campo es que a través de ellos el investigador puede cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han conseguido sus datos, haciendo posible su revisión o modificación en el caso de que surjan dudas respecto a su calidad.

De corte transversal

En esta investigación se realizó la recopilación de la información a través de la aplicación de una sola vez de las pruebas estandarizados a 24 estudiantes de Tercer nivel de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte, en el período abril – septiembre 2023. (Manterola et al., 2019) menciona su característica fundamental es que todas las mediciones se hacen en una sola ocasión, por lo que no existen períodos de seguimiento. En otras palabras, con este diseño se efectúa el estudio en un momento determinado de la evolución de la enfermedad o evento de interés.

Recolección de datos.

gSiluetas de Kearney, Kearney y Gibney su objetivo principal de este test es determinar la discrepancia entre la percepción real del cuerpo y la imagen corporal idealizada. El test de Siluetas consta de una serie de figuras o siluetas

de diferentes tamaños que representan distintas formas corporales, desde siluetas delgadas hasta siluetas más grandes. El individuo selecciona la figura que mejor representa su imagen corporal actual y la figura que considera como su ideal. Se utilizó también el test de IPAQ que es un cuestionario con validez y fiabilidad aceptado internacionalmente, sirve para medir el nivel de actividad física de 15 a 69 años de edad, el mismo que consta de 7 ítems de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa), tomado de los últimos siete días, teniendo en cuenta las horas de trabajo en las que pasa sentado hasta las actividades de caminar en el día.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para medir el nivel de satisfacción de la imagen corporal se realizó en análisis del test siluetas de Kearney, Kearney y Gibney donde se obtuvieron los siguientes resultados:

| <i>Nivel de satisfacción de la imagen corporal</i> | | | | | |
|--|--------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válid | satisfacción de | 18 | 75,0 | 75,0 | 75,0 |
| o | la imagen corporal | | | | |
| | insatisfacción | 6 | 25,0 | 25,0 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

Tabla 1. Nivel de satisfacción de la imagen corporal

En la variable nivel de satisfacción de la imagen corporal, encontramos que el 75% de los estudiantes de pedagogía de la actividad física y el deporte, se encuentran satisfechos con su imagen corporal, el ser parte de la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte, aumentan la satisfacción de la imagen corporal, datos que coinciden por lo expuesto por Gómez (2013), que indica que el ser estudiante de cultura física, incrementa el grado de satisfacción de la propia imagen corporal. Esto se da debido a que su mayor conocimiento y comprensión de la importancia de la salud y el bienestar, hace que desarrolle estilos de vida saludable, como son el ejercicio físico y una buena alimentación

Para medir el nivel de actividad física se utilizó el test de IPAQ, encontrando los siguientes resultados:

| <i>Nivel de actividad física</i> | | | | | |
|----------------------------------|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válid | inactivo | 1 | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| o | Moderad | 8 | 33,3 | 33,3 | 37,5 |
| | o | | | | |
| | Alto | 15 | 62,5 | 62,5 | 100,0 |
| | Total | 24 | 100,0 | 100,0 | |

Tabla 2. Nivel de actividad física

En la variable nivel de actividad física, encontramos que el 95,8 % de los estudiantes de tercer nivel de pedagogía de la actividad física y el deporte, presentan un nivel entre moderado y alto de actividad física, esto se debe a que las clases de pedagogía de la actividad física y el deporte, en su mayoría tienen un componente práctico, resultados que es similares a lo expuesto por Rangel et al., (2015) la mayoría de las estudiantes que cursaban la carrera de cultura física tienen un nivel de actividad física alto, en los primeros niveles de esta. Los estudiantes de pedagogía de la actividad física y el deporte pueden tener un alto nivel de actividad física, ya que su interés y conocimiento en el campo pueden impulsarlos a participar en una variedad de actividades físicas y deportivas. Además, pueden estar involucrados en prácticas deportivas, entrenamientos y actividades físicas como parte de su formación académica.

Análisis de la correlación

Para realizar la correlación entre las dos variables: la imagen corporal y el nivel de actividad física en estudiantes, se realizó la correlación de Spearman. Donde se obtuvo un $Rho=0,673$, es decir que la relación entre las variables es directamente proporcional y de intensidad moderada, con un p-valor estadístico menor de 0,05, por lo que, además, es estadísticamente significativa. Esto quiere decir que a medida que aumenta el nivel de satisfacción de la imagen corporal, también aumenta el nivel de actividad física. Lo que coincide en lo expuesto por dos Santos et al., (2017) que indica que la mayoría de los estudiantes que tienen un nivel bajo de actividad física, están más insatisfechos y preocupados con su imagen corporal.

CONCLUSIONES

El tener un nivel alto de actividad física en los estudiantes de la PAFD, actúa como factor protector para tener una imagen corporal positiva.

Los estudiantes de la PAFD presentan un nivel alto de actividad física, pues los resultados llevan a considerar un grado importante de satisfacción corporal, mostrando que la imagen con la que los alumnos se perciben es semejante a la imagen que les gustaría tener.

La imagen corporal positiva ayuda a conducir a una mayor participación en la actividad física entre los estudiantes.

Los estudiantes más activos son los que presentan valores más saludables de composición e imagen corporal, y además son los más satisfechos y me-nos preocupados por la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, J., Covinos, M., Cáceres, M. 2020. Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación. *Revista Ciencia Latina*. 4(2): 240. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v4i2.73
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. Ecuador. Universidad de las fuerzas armadas ESPE. P 73.
- Contreras Jordán, O., Gil Madrona, P., García López, L., Fernández Bustos, J. & Pastor Vicedo, J. (2012). Incidencia de un programa de Educación Física en la percepción de la propia imagen corporal, *Revista de Educación*, 357, 281-303, <https://doi.org/10-4438/1988-592X-RE-2010-357-061>
- Duncan, M., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., & Jones, M. (Octubre de 2004). Body image and physical activity in British secondary school children. *European Physical Education Review*, 10, 243-260. doi:10.1177/1356336X04047125
- Durán, S., Rodríguez, M., Record, J., Barra, R., Olivares, R., Tapia, A., . . . Neira, A. (2013). Autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile y Panamá. *Revista chilena de nutrición*, 26-32.
- Gómez-Mármol, A. (2013). Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y las clases de educación física, según su nivel de intensidad y diversión, en alumnos de educación secundaria. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 99-109.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, Carlos., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. México: McGRAW-HILL. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Jansen, P., Zayed, K., & Kittsteiner, J. (2021). Body image and the relation to mindfulness and self-compassion in physical education students: a cross-cultural study. *Health psychology research*, 8(3), 9172. <https://doi.org/10.4081/hpr.2020.9172>
- Lagos Hernández, R., Jerez Fuenzalida, T., Fuentes-Vilugrón, G., Willschrei Barra, A., Acuña Molina, K., & Leichte San Martín, M. (2022). Imagen corporal y participación en las clases de Educación Física (Body image and participation in Physical Education classes). *Retos*, 44, 444-455. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91115>
- Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista médica clínica las condesas*, 30(1), P 36-49. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2018.11.005>
- Menéndez Mato, D., & González González de Mesa, C. (2019). Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria.
- Mousalli-Kayat, G. (2015). Métodos y diseños de investigación cuantitativa. *Revista researchgate*. P 31. DOI: 10.13140/RG.2.1.2633.9446
- Rangel Caballero, L. G., Rojas Sánchez, L. Z., & Gamboa Delgado, E. M. (2015). Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 47(3), 281-290.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. 6ed. México. McGraw Hill Education. P 2-21
- Santos, J. S., Castillo, E., de Araujo, A. G., & Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48.
- Serpa dos Santos, J. C., Castillo, E., Gama de Araujo, A. P., & Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48. <https://doi.org/10.6018/30038>.