



**DESCRIPCIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN PERSONAS  
QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN UN GIMNASIO EN ITAGÜÍ**

Katerine Sánchez Bedoya

Daniel Andrés Solórzano Montoya

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Seccional Antioquia-Chocó

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Psicología

Bello

2020

PERCEPCIÓN CORPORAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

**DESCRIPCIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN PERSONAS  
QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN UN GIMNASIO EN ITAGÜÍ**

Katerine Sánchez Bedoya

Daniel Andrés Solórzano Montoya

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Docente asesor:

Rubén Darío Cardona López

Psicólogo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Seccional Antioquia-Chocó

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Psicología

Bello

2020

## **Dedicatoria**

Queremos dar gracias a Dios, nuestra principal fuente espiritual.

Gracias a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, seccional Bello,

nuestra casa de estudio que nos permite crecer académicamente

y tener una educación de calidad.

A los valiosos profesores que nos impartieron sus conocimientos

y nos ayudaron en cada paso que dimos.

## **Agradecimientos**

En primer lugar, damos gracias a Dios por permitirnos tener y disfrutar de nuestras familias, gracias a nuestros seres queridos por apoyarnos en cada decisión y proyecto, agradecemos también a la universidad por una buena experiencia en la formación académica, además, gracias por posibilitar la realización de nuestro sueño de convertirnos en profesionales en el campo de conocimiento que tanto nos apasiona, gracias a cada maestro que hizo parte de este proceso integral de formación, puesto que si hemos podido ver más lejos ha sido porque hemos subido en hombros de gigantes, no ha sido sencillo el camino hasta ahora, pero gracias a sus aportes y apoyo, los retos se han superado y las complicaciones de esta meta se han notado menos.

Les agradecemos y hacemos presente nuestro gran afecto a todos los que nos apoyaron y acompañaron en este proceso.

## Contenido

Lista de tablas .....	7
Lista de figuras.....	8
Tabla de Anexos .....	9
Resumen .....	10
Abstract .....	11
Introducción.....	12
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>14</b>
1 Planteamiento del problema .....	14
1.1 Pregunta de Investigación .....	16
1.2 Justificación.....	16
1.3 Objetivos .....	19
1.3.1 Objetivo general.....	19
1.3.2 Objetivos específicos .....	19
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>20</b>
2 ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	20
2.1 Antecedentes teóricos y metodológicos .....	20
2.1.1 Publicaciones internacionales.....	20
2.1.2 Publicaciones nacionales.....	25
2.2 Marco teórico.....	31
2.2.1 Desarrollo del concepto Percepción de la Imagen Corporal .....	31
2.2.2 Desarrollo del Concepto Actividad Física .....	39
2.3 Definición de los conceptos.....	41
2.4 Marco normativo colombiano .....	42
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>44</b>
3 Diseño metodológico .....	44
3.1 Enfoque .....	44
3.2 Instrumentos de recolección.....	44
3.3 Población y muestra .....	46
3.4 Criterios de selección .....	46

3.5	Consideraciones éticas .....	47
3.6	Presentación de los participantes .....	47
3.7	Instrumento.....	48
CAPÍTULO IV .....		51
4	Análisis y Resultados .....	51
CAPÍTULO V.....		74
5	Discusión.....	75
CONCLUSIONES .....		77
Referencias .....		79
ANEXOS .....		81

## Lista de tablas

Tabla 1. <i>Documentos académicos seleccionados para la elaboración del Estado del Arte</i> .....	30
Tabla 2. <i>Modelos y Factores de la Imagen Corporal</i> .....	36
Tabla 3. <i>Características de los tipos de Actividad Física</i> .....	39
Tabla 4. <i>Definición de los conceptos</i> .....	41
Tabla 5. <i>Normativa de los Centros de Acondicionamiento Físico en Colombia</i> .....	42
Tabla 6. <i>Cuestionario</i> .....	49
Tabla 7. <i>Matriz bruta</i> .....	52
Tabla 8. <i>Similitudes y Contrastes</i> .....	64
Tabla 9. <i>Matriz de Tendencias</i> .....	73

## Lista de figuras

Ilustración 1. <i>Características de la Percepción de la Imagen Corporal</i> .....	35
Ilustración 2. <i>Modelo Multidimensional de la Percepción de la Imagen Corporal</i> .....	38
Ilustración 3. <i>Estructura de las categorías presentes en el estudio</i> .....	45
Ilustración 4. <i>Participantes</i> .....	48



## Tabla de Anexos

A. Matriz de Coherencia y Categorías.....	81
B. Consentimiento Informado.....	81
C. Apuntes sobre el Análisis Cualitativo de la PIC y AF .....	83
D. Sistematización del Estado del Arte .....	86
E. Sistematización de Encuestas .....	87

## Resumen

Se describe desde lo cualitativo la relación existente entre la Percepción de la Imagen Corporal y la Actividad Física, en un grupo de usuarios que se acondicionan en un gimnasio de Itagüí. El estudio tiene como base los postulados teóricos del Modelo Multidimensional de la Percepción de la Imagen Corporal y de las recomendaciones mundiales en 2010, de la Organización Mundial de la Salud -OMS-, sobre la práctica de la Actividad Física y el Deporte.

Gracias a la revisión de la literatura académica de estudios publicados entre 2016 y 2020, se seleccionan 13 documentos que sirven para la consolidación de los conceptos y el diseño metodológico. El estudio ha logrado relacionar la teoría con el dato para encontrar convergencia y divergencia con otros autores que hacen parte de la estructuración del marco referencial y metodológico (Díaz y López, 2016; Barón, et al., 2017; Cabral y Leal, 2017; Socha y Pérez, 2019; Lirola, Ma; y Carrasco, *et al.*, 2019; Loaiza., Reyes, S; Bermúdez. y Franco, *et al.* , 2017; Pacheco, 2019; Flórez, Jiménez, Lozano, D., *et al.*, 2019; Suarez y Hernández, 2019; Rodríguez y Alvis, 2017; Trejo, P., Mollinedo F., *et al*, 2016).

El estudio concluye que los participantes de género masculino entre los 23 y 40 años que asisten con regularidad al gimnasio en Itagüí cumplen con los preceptos teóricos del Modelo Multidimensional de Slade (1994), además, en una etapa temprana buscan la Actividad Física motivados por la influencia social y familiar, ya que quieren mejorar talla, peso y medida, de esta manera los participantes comienzan a construir su imagen corporal, lo que concuerda con los conceptos de Salaberria y Cruz. (2007).

*Palabras clave:* Percepción Corporal, Actividad Física, Imagen Corporal, Centros de Acondicionamiento Físico, Análisis Cualitativo.

## Abstract

From a qualitative point of view, the relationship between Body Image Perception through Physical Activity is described in a group of users who exercise in a gym in Itagüí. The study is based on the theoretical postulates of the Multidimensional Model of Body Image Perception and the global recommendations in 2010, of the World Health Organization (OMS), on the practice of Physical Activity and Sport.

Thanks to the review of the academic literature of studies published between 2016 and 2020, 13 documents were selected that serve to consolidate the concepts and methodological design. The study has managed to relate the theory with the data to find convergence and divergence with other authors who are part of the structuring of the referential and methodological framework (Díaz and López, 2016; Barón, et al., 2017; Cabral and Leal, 2017; Socha and Pérez, 2019; Lirola, Ma., Carrasco, et al., 2019; Loaiza., Reyes, S., Bermúdez. And Franco, et al., 2017; Pacheco, 2019; Flórez, Jiménez, Lozano, D., et al., 2019; Suarez and Hernández, 2019; Rodríguez and Alvis, 2017; Trejo, P., Mollinedo F., et al, 2016).

The study concludes that the participants, male between 23 and 40 years of age who regularly attend the gym in Itagüí, comply with the theoretical precepts of Slade's Multidimensional Model (1994), in addition, at an early stage they seek motivated Physical Activity due to social and family influence, since they want to improve height, weight and measurement, in this way the participants begin to build their body image, which agrees with the concepts of Salaberria y Cruz, *et al.* (2007).

*Keywords:* Body Perception, Physical Activity, Body Image, Physical Conditioning Centers, Qualitative Analysis.

## Introducción

Las fuentes académicas consultadas para el sustento teórico y metodológico del presente trabajo de grado permiten establecer que desde inicios de Siglo XX, los conceptos Percepción de la Imagen Corporal y Actividad Física han sido tema de estudio y análisis por parte de los especialistas (Bonier, 1905, citado por Fische, 1990, en Baile 2003, p.2), con el fin de establecer acciones y cuidados según los diversos tipos de comportamiento individual y colectivo. Además se observa que los conceptos en la actualidad no se agotan, por el contrario, son temas vigentes y pertinentes que deben ser estudiados con el propósito de entender psicopatologías –trastornos dismórficos y desórdenes alimentarios-, rasgos de personalidad –autoestima-, desde las relaciones interpersonales –integración social-, entre otros: (Baile, 2003; Salaberria, Rodríguez y Cruz, 2007; Moreno y Perea, 2012; Cabral y Leal, 2017; Lirola, Carrasco, Espinosa y Paterna, 2019).

Se cuenta con el criterio científico que se ha adquirido en la formación en el programa de Psicología, se han seguido unas pautas claras en el planteamiento básico del análisis cualitativo, se observan y analizan fuentes de primer nivel: estudios, tesis de grado, ensayos y artículos científicos para llegar al usuario con los protocolos éticos profesionales y obtener los datos de manera fidedigna, y conseguir resultados que permitan entender el fenómeno y la tendencia del presente objeto de investigación.

La pregunta problemática es concisa y va de la mano con el planteamiento y objetivos del estudio: ¿cuál es la Percepción de la Imagen Corporal en personas que realizan Actividad Física en un gimnasio en Itagüí?

En el capítulo correspondiente al Marco Teórico, se establecen los antecedentes teóricos, conceptuales y legales. En cuanto al referente teórico se destaca el artículo de Slade (1994) *Body Image* y la presentación del Modelo Multidimensional de la Percepción de la Imagen Corporal. De igual manera es importante destacar que Pruzinsky y Cash (1990) establecen una Percepción de la Imagen Corporal de tipo dinámico, con múltiples facetas que están interrelacionadas por el grado de satisfacción que genera la imagen propia, lo cual no escapa del entorno social.

El capítulo de la Metodología sigue el enfoque inductivo cualitativo; puesto que se plantea ir de los casos particulares a la generalización del tema o fenómeno tratado que en este caso es la Percepción de la Imagen Corporal en el contexto local de usuarios que practican Actividad Física de tipo vigoroso en un gimnasio de Itagüí (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Por lo tanto, el instrumento contiene 22 preguntas que tocan tres aspectos categoriales: Percepción de la Imagen Corporal –PIC-, Actividad Física –AF-, y la interacción vivencial del fenómeno en los participantes.

El capítulo de Análisis y Resultados presenta tres matrices que son la síntesis de la obtención y manejo de los datos: está la matriz absoluta que presenta la transcripción de las respuestas, sin alterar o modificar los datos, luego está la matriz de similitudes y contrastes que relaciona o cruza las respuestas a la luz de los elementos teóricos y conceptuales construidos en el apartado teórico. La última matriz corresponde a las tendencias, donde se presentan los resultados finales del proceso.

Se puede anticipar que los resultados y conclusiones van en la misma dirección de los avances del campo de conocimiento en lo concerniente al fenómeno de la Percepción de la Imagen Corporal asociada a la práctica de la Actividad Física (Pruzinski y Cash, 1990; Slade, 1994; Salaberria y Cruz, 2007).

## CAPÍTULO I

### 1 Planteamiento del problema

Describir desde lo cualitativo la posible relación que se genera entre las categorías Percepción Corporal y Actividad Física analizadas desde la perspectiva del Modelo de Imagen Corporal de Slade (1994), los factores externos como lo son el contexto social, familiar, cultural y factores internos como la actitud individual de los usuarios por el peso, la talla y la figura; en síntesis, la tendencia del fenómeno experiencial personal de los usuarios objeto de estudio causado por la realización y evolución constante de la Imagen Corporal a través de la Actividad Física.

En relación con el entorno de los gimnasios o Centros de Actividad Física –CAF-, estos obedecen a espacios de ocio que se acoplan a los nuevos enfoques de la cultura posmoderna, los cuales caracterizan a la sociedad del consumo y permiten que el culto al cuerpo se dé a través de la Actividad Física y la Percepción Corporal, estas categorías por lo tanto se mantienen en auge:

Además de la delgadez, otra característica de una imagen personal atractiva es la de tener un buen tono físico y muscular. La actividad física es el procedimiento básico para lograrla; además, ésta es una condición fundamental para tener una buena salud. Volvemos a encontrarnos, igual que pasó con la delgadez, aunque de forma transitoria, con una relación positiva entre la imagen personal que fomenta nuestra sociedad actual y la salud. (Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales de Castilla: La Mancha, 2011, p.64)

El Siglo XXI está caracterizado por hábitos de vida saludable en los que el individuo procura verse y sentirse en “buena forma”, este es un factor importante en relación con la Imagen

Corporal que es ese constructo subjetivo que los otros perciben y que se construye a partir de la relación social, la cual está influenciada en el sujeto por los valores estéticos de una sociedad en una etapa histórica en particular (Brown 1998 en Díaz y López, 2016; Franco, Ayala. J., y Ayala F., 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud –OMS-, para disfrutar de un bienestar completo, debe existir una relación física y mental y por ende la interacción de estos dos aspectos dentro de cualquier entorno (OMS, 2018) . Las personas con este propósito buscan soluciones asistiendo a los Centros de Acondicionamiento Físico para desarrollar y mejorar la parte estética y su estado físico. Beltrán expresa que en Colombia un 3 % de la población asiste regularmente a los Centros de Acondicionamiento Físico, otro dato relevante es que el 80 % de esta población hace parte del grupo generacional conocido como “milenials”; además, los porcentajes por género corresponden a un 50 % mujeres y 50 % hombres (Beltrán, 2019).

La investigación puede aportar a profesionales de la Psicología, Cultura física, Instructores de gimnasios quienes trabajen sujetos con la Percepción de la Imagen Corporal (PIC) y posibles investigadores interesados en la dinámica entre lo que se “es” y lo que se “pretende” ser.

Es importante que los profesionales en cultura física aumenten el conocimiento de la Imagen Corporal y sus posibles alteraciones del estado físico y psicológico, derivadas por malas prácticas de la Actividad Física. Se analiza y se trabaja en torno a los componentes físico, psicológico y emocional, que son simplificados para potenciar el análisis como Factores Internos y Externos, por lo tanto se espera que los resultados del presente estudio brinden una guía para la promoción del estilo de vida saludable que apoye a quienes sienten las presiones de los cánones

de belleza impuestos por la sociedad, que les permita prevenir conductas, concepciones negativas hacia el cuerpo y ayudar al bienestar general.

Hoy en día una de las satisfacciones que buscan la gran mayoría de las personas es gozar de una buena salud tanto física como psicológica, al hablar de salud se hace referencia al estado completo de bienestar físico, mental incorporado en la percepción y autocuidado del cuerpo como una necesidad crucial del bienestar, desde una perspectiva psicológica y social, el bienestar no consiste solo en la ausencia de síntomas o emociones positivas sino también en que el individuo se auto valore, tenga relaciones interpersonales positivas con otros y crea que controla su ambiente (Ramírez, 2008).

### **1.1 Pregunta de Investigación**

¿Cuál es la Percepción de la Imagen Corporal en cuatro personas de sexo masculino, en edades entre 23 y 40 años, quienes realizan Actividad Física en un gimnasio en Itagüí?

### **1.2 Justificación**

Como aspirantes al grado en Psicología se presenta este proyecto con la firme convicción de que el problema de investigación planteado cumple con los criterios necesarios de pertinencia académica y social. El proyecto ha trazado unos objetivos claros que contribuyen al conocimiento del cuerpo y sus constantes cambios durante su proceso biológico y cómo los individuos construyen y desarrollan su personalidad por medio de la Percepción de su propia Imagen Corporal en una sociedad joven, hedonista y vitalista, como lo es la antioqueña en particular y la colombiana en general.



Por lo tanto, todo profesional de la psicología que esté enfocado en campos de acción como la psicología social y la psicología deportiva, entre otras, debe estar al tanto de los fenómenos que se vienen proyectando con mayor incidencia en el entorno propio, es por este motivo que la Actividad Física –AF- y la Percepción de la Imagen Corporal –PIC- son fenómenos que indican el culto al cuerpo que se rinde desde la posmodernidad en el orbe global, tendencia que permea a la sociedad colombiana.

Se cuenta con el criterio científico que se ha adquirido en la formación en el programa de Psicología, se han seguido unas pautas claras en el planteamiento básico del análisis cualitativo, se observan y analizan fuentes de primer nivel: estudios, tesis de grado, ensayos y artículos científicos para llegar al usuario con los protocolos éticos profesionales y obtener los datos de manera fidedigna, y conseguir resultados que permitan entender el fenómeno y la tendencia del presente objeto de investigación. Así se establece en un mediano plazo una guía psicológica con un protocolo útil para los usuarios que asisten a Centros de Acondicionamiento Físico. La experiencia que se obtenga del proyecto permite a los aspirantes informar y educar a la comunidad en temas de salud física y mental, de esta manera se aporta al entorno social y cultural propio.

Durante la fase de anteproyecto se detectó una falta de acompañamiento psicológico a los usuarios que practican Actividad Física –AF- en los Centros de Acondicionamiento Físico –CAF-, y por esta razón se considera importante involucrar la disciplina en dichos espacios para apoyar a las personas que deciden acceder al “ejercicio intensivo”<sup>1</sup> como estilo de vida. Para la Organización Mundial de la Salud –OMS-, en *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*, es relevante generar conciencia sobre la buena práctica del

---

<sup>1</sup> Ejercicio intensivo es una modalidad de la Actividad Física y será observada con atención en el presente trabajo de grado.

acondicionamiento físico. Actualmente se puede entender como Actividad Física todas las funciones sociales que demandan un cierto nivel de desgaste energético, por ejemplo, caminar, trotar, correr, incluso las labores domésticas hacen parte de los ejercicios de rutina de las personas, pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada (OMS, 2010).

La Actividad Física mantiene el estado del cuerpo saludable y el funcionamiento óptimo de diversos órganos como el corazón, el cerebro y la circulación, sumado a esto proporciona un mejor desempeño de factores mentales como la atención, la agilidad, el equilibrio, la velocidad, por esta razón generar conciencia puede verse como una tarea fácil al momento de predicar sobre lo bien que le hace a las personas sumar media hora de ejercicio diario en sus vidas. Sin embargo, es significativo el trabajo de los entrenadores físicos quienes deben ligar el conocimiento científico de la psicología del deporte, ya que estos dos campos son activos, están ligados y son social y culturalmente reconocidos, todavía hay una necesidad de ejecución en el medio deportivo.

El trabajo que se pretende llevar a cabo es una oportunidad para encontrar un punto de equilibrio entre lo psicológico y lo fisiológico, contribuir al campo de la Actividad Física de manera consciente sobre las situaciones que pueden afectar la salud; se busca describir cómo están conectadas las categorías y los factores internos y externos en las que se desenvuelven los individuos en el fenómeno de la Actividad Física y de la Percepción de la Imagen Corporal.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Describir la Percepción de la Imagen Corporal en relación con la Actividad Física de un grupo de cuatro personas, hombres, en edades entre 23 y 40 años quienes asisten a un gimnasio en Itagüí.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar la Percepción de Imagen Corporal en el grupo de personas objeto de estudio.
- Determinar la influencia de la Actividad Física en el grupo de personas objeto de estudio.
- Analizar la relación entre Percepción de la Imagen Corporal y la Actividad Física en el grupo de personas objeto de estudio.

## CAPÍTULO II

### 2 ESTADO DE LA CUESTIÓN

#### 2.1 Antecedentes teóricos y metodológicos

Para la definición del tema de investigación: el contexto del objeto de estudio, la pertinencia del estudio y del diseño metodológico, se hizo una búsqueda de diversos antecedentes investigativos en diferentes bases de datos como lo son el repositorio de la Biblioteca Corporación Universitaria Minuto de Dios, en la que se encontraron 3 documentos que concuerdan con las palabras clave y con los filtros de vigencia de publicaciones, a partir de 2016 a 2020 , y de grupo generacional objeto de estudio, población mayor a los 18 años. Las palabras clave utilizadas fueron: Percepción corporal y Actividad Física. Con estas premisas se consultaron otros repositorios como el de la Universidad de Antioquia y se accedió a Google Académico, en total se encontraron 12 documentos académicos de primer nivel: tesis de grado (6), artículos académicos (5); libros especializados (1). La Tabla 1 sintetiza las características de los documentos que hacen parte del Estado del Arte del presente estudio.

##### 2.1.1 Publicaciones internacionales

Cinco publicaciones son estudios de otras latitudes, en su mayoría de universidades e instituciones españolas (ver Tabla 1):

Se destaca la reciente publicación del libro *Investigaciones sobre el impacto de la imagen corporal* (2019), de Lirola, Ma., Carrasco, Ma., Espinos, J., y Paterna, A. (Ver Tabla 1).

La publicación de Lirola, Ma., *et al* (2019) está dividida en cuatro capítulos, los análisis son de carácter cuantitativo y analizan la importancia de la Imagen Corporal y su influencia; el libro es una compilación de estudios elaborados en años recientes sobre el tema de la Percepción Corporal en población joven en etapa plena de desarrollo humano; el libro presenta estudio de casos como la vigorexia, anorexia, *bullying* escolar, también incluye un apartado que habla de la importancia de la educación física para la salud holística: el papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo, estudio que comprende el entrenamiento no como un trabajo netamente fisiológico también como un proceso que conlleva gran esfuerzo mental. La publicación sirve como referente porque muestra una visión actual del esfuerzo que hacen diferentes estudiosos en el tema y presenta avances importantes en casos al presente proyecto.

El artículo académico de Loaiza., *et al.* (2017): *Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales, ejercicio físico en usuarios de gimnasio*, presenta un análisis desde el enfoque cuantitativo y plantea como objetivos estudiar la relación entre la Imagen Corporal y las dimensiones que lo componen. El presente estudio concuerda con el rastreo de los autores en conceptos tan importantes como los factores internos y externos que influyen el proceso de la Imagen Corporal y de la Actividad Física, ya que el estudio encontró resultados en factores como: la Imagen Corporal que está influenciada por “factores extrapersonales”: históricos, culturales, sociales, e “interpersonales”, individuales y biológicos, que varían con el tiempo (Slade, 1994, p. 502). Loaiza., *et al.*, 2017, tienen en cuenta resultados que merecen ser mencionados:

(...) los determinantes sociales parecen influenciar la Imagen Corporal. Por ejemplo, los comentarios de los padres hacia sus hijos predicen la aparición de trastornos de alimentación y problemas asociados a la insatisfacción con la IC

(Kluck, 2010; Rodgers, Paxton, y Chabrol, 2009), y las burlas de padres y hermanos se relacionan con la insatisfacción corporal en mujeres y el desarrollo muscular en hombres (Schaefer y Blodgett, 2014). Asimismo, la presión social por parte de compañeros y de padres (Helfert y Warschburger, 2011), las redes sociales (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, y Halliwell, 2015; Mischner, Van Schie, Wigboldus, Van Baaren, y Engels, 2013; Veldhuis, Konijn, y Seidell, 2014), y las interacciones sociales influyen en la IC y pueden generar conductas alimentarias poco saludables (Quiles, Quiles, Pamies, Botella, y Treasure, 2013). A nivel intrapersonal, las medidas antropométricas (peso, talla y el Índice de Masa Corporal - IMC) asociadas a procesos cognitivos, emocionales y conductuales de la IC, han centrado el esfuerzo de las investigaciones (Cash, 2004). La IC cambia durante el ciclo vital en aspectos físicos y cognitivos (De Guzman y Nishina, 2014; Olive, Byrne, Cunningham, y Telford, 2012); así por ejemplo, se observó que altos valores del IMC tuvieron un efecto negativo en la satisfacción de la IC en adultos (Holsen, Jones, y Birkeland, 2012), y que en el tránsito entre la adolescencia y la adultez joven, en un lapso de diez años, los altos niveles de insatisfacción corporal son proporcionales con el IMC (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg y Neumark Sztainer, 2013). De igual manera, el desarrollo puberal tardío en niños entre siete y nueve años (Olive, et al., 2012) y adolescentes escolares advierte insatisfacción corporal (De Guzman y Nishina, 2014). Además, las preocupaciones referentes a la IC varían según el sexo, siendo más importante para los hombres el desarrollo muscular, mientras que para las mujeres la reducción de grasa. (Baile, 2014; Cash, 2004; Tatangelo et al., 2015, en Loiza, *et al.*, p. 150)

Lo anterior ofrece un panorama de análisis y discusión sólida, se parte de los antecedentes de investigación ya mencionados, es pertinente considerar que la Actividad Física en su uso adecuado, controlado y con un objetivo saludable puede ser positiva para las personas, pues conlleva a adquirir hábitos que mejoran el organismo, la mente y por ende el desempeño; no obstante, hay un límite entre lo saludable y lo perjudicial para la salud. Se debe tener en cuenta que existe un equilibrio entre esfuerzo, contra esfuerzo, ejecución y recuperación del cuerpo de las personas en el entrenamiento. Al respecto se conoce que el ejercicio físico puede provocar efectos tanto positivos como negativos en la persona en función de la “dosis” empleada en cuanto a intensidad del ejercicio, tiempo de dedicación, carga de trabajo y recuperación entre entrenamientos, entre otras cuestiones, así como aspectos externos de la actividad que influye en la persona como son los hábitos de descanso, sueño, ocio y alimentación (Sánchez- Beleña, 2017).

La tesis de grado de Pacheco (2019): *Nivel de Imagen Corporal en asistentes a un gimnasio en Lima Metropolitana* ofrece un estudio detallado de tipo descriptivo cuantitativo y tuvo como objetivo determinar mediante revisión sistemática la correlación del nivel de Actividad Física y Percepción Corporal de usuarios de la ciudad de Perú, la autora parte de un marco teórico detallado sobre la Imagen Corporal, tiene presente bases teóricas de la psicología, la psiquiatría, la medicina y la sociología, y observa que es un concepto importante para explicar la personalidad y sus componentes, como es el autoestima o el autoconcepto, así también es utilizado para explicar patologías como los trastornos dismórficos y de la conducta alimentaria.

El artículo académico de Cabral dos Santos Silva, M., & Leal Cortez, A (2017): *Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática*, es un estudio que revisa de forma sistemática la literatura sobre la correlación entre Actividad

Física e Imagen Corporal, que identifica, selecciona y evalúa críticamente para proporcionar apoyo teórico y práctico. Los académicos abordan fenómenos en la institución educativa a la que pertenecen los jóvenes y encuentran trastornos como la vigorexia, esta patología es un trastorno en la percepción del cuerpo y está influenciado por la presión de los medios y del entorno.

Los autores parten del concepto de Imagen Corporal como una representación material que involucra las emociones y del autoconcepto que tiene el individuo de sí mismo y de los demás. Esta percepción está en constante cambio: “durante toda la vida y el individuo vive en un esfuerzo continuo para adaptarse a estos cambios” (p.61). Para los autores el tema requiere de muchos estudios a mediano plazo que correlacionen la Actividad Física y la Imagen Corporal, las circunstancias y aspectos determinantes en el desarrollo psicosocial de la población joven.

El artículo académico de Trejo, P., *et al.* (2016), *Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios*, presenta un estudio descriptivo comparativo con resultados del análisis a una muestra de 900 estudiantes universitarios a quienes se aplicó un cuestionario sobre actividad física, percepción de la imagen corporal y atributos con los que se identifica a una imagen delgada y obesa, además de peso, talla y cintura. El análisis fue de tipo cuantitativo con el fin de determinar los hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios, comparándolos según la percepción de la imagen corporal y hábitos de actividad física. El trabajo es pertinente para el proyecto porque ofrece una revisión académica y metodológica rigurosa, de esta manera la publicación se convierte en un modelo de trabajo para el presente estudio.



### 2.1.2 Publicaciones nacionales

Los trabajos nacionales suman siete, de los cuales se destacan por su pertinencia social y científica tres estudios que surgen en el seno de la Corporación Universitaria Uniminuto (ver Tabla 1):

La tesis de grado de Cano y Buriticá (2018), *Autoimagen y autoestima corporal en 3 jóvenes estudiantes de psicología, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello con Conducta de Sexting*, es un estudio de tipo fenomenológico hermenéutico cuya finalidad es analizar la interpretación de los participantes, objeto de estudio, sobre la relación que construyen alrededor de la autoimagen y el autoconcepto corporal y el hábito que tienen en la práctica del *sexting*, según los autores el componente que prima en su estudio es el del componente cognitivo afectivo de la percepción corporal (Salaberria, *et al.*, 2007, p. 172). Los resultados obtenidos en la muestra evidencian la incidencia que tiene la imagen positiva del cuerpo para afianzar la confianza y la autoestima.

La tesis de grado de Socha, *et al.* (2019) *Correlación del nivel de actividad física e índice de masa corporal en adolescentes*, es un estudio de tipo cuantitativo que busca establecer si los adolescentes pertenecientes a una localidad de Bogotá presentan estados de masa corporal con sobrepeso, debido al estilo de la vida sedentaria que se lleva en las grandes ciudades. Los jóvenes presentaron estados de masa corporal no saludables.

Por otra parte está la tesis de grado de Barón, *et al.* (2017), *Influencia de los estereotipos estéticos en la práctica de actividad física en el gimnasio Titán en usuarios de 18 a 25 años*, es un estudio de enfoque analítico empírico de carácter cuantitativo, se basó en la elaboración solida de un marco teórico y en el análisis de los resultados obtenidos en las encuestas, los

autores concluyen que los estereotipos estéticos inciden de manera directa en la práctica de la Actividad Física en el gimnasio Titán:

(...) Se determinaron constantes como estereotipos, imagen corporal y actividad física, buscando establecer la relación que presentan y de igual manera la influencia que puede tener una sobre la otra, por ultimo conocer de qué forma los estereotipos estéticos logran intervenir en el desarrollo de la práctica de actividad física en el Gimnasio Titán. (Barón, et al., 2017, p. 9)

La imposición cultural incide en el ideal estético y el ejercicio físico sirve como mecanismo para acceder a este ideal, sin embargo, las medidas del estereotipo son difíciles de alcanzar, esta presión del medio genera trastornos físicos y mentales ya que se alejan de la línea saludable de la promoción de la salud, de esta manera se detectaron en el gimnasio problemas de salud física relacionados con lo cardiovascular.

El artículo académico de Suarez y Hernández (2019), *Significado del cuerpo en prácticas del Fitness*, es un estudio de enfoque cualitativo que utilizó instrumentos evaluativos y observación de campo con el objetivo de comprender el contexto y el significado de la “cultura *fitness*”. El trabajo de Suarez y Hernández analizó el significado del cuerpo psicológico presente en los practicantes de Fitness del gimnasio Zona Fitness Wellness, de la ciudadela Robledo de la Universidad de Antioquia, en la ciudad de Medellín: “los resultados de la investigación contribuyeron a un marco comprensivo sobre la relación que existe entre el concepto del cuerpo psicológico o ser cuerpo (OPD-2) y cuerpo biológico o tener cuerpo (OPD-2); con la orientación de la psicología dinámica” (p. 7).

El artículo académico de Alvis y Rodríguez (2017), *Influencia del esquema corporal en el rendimiento deportivo*, tiene un enfoque cuantitativo y está cercano al campo de la Actividad Física y deportiva, el estudio buscó una relación entre la influencia del “esquema corporal” en el rendimiento deportivo. En este estudio los factores externos están representados por “la interacción entre la percepción del espacio y la comunicación ambiental dada por experiencias previas que son estructuradas a nivel cerebral, a esto se le ha llamado esquema corporal” (p.63), los autores conciben el esquema corporal como un componente de la Imagen Corporal de tipo perceptivo “que involucra una representación abstracta del cuerpo en el espacio, en tiempo real, derivado de estímulos sensoriales” (p. 63), además, destacan las influencias de los factores externos en la correlación Percepción Corporal y Actividad Física:

(...) se ha identificado que el deporte influye de manera directa sobre la imagen corporal favoreciendo la adopción de una identidad propia que no se basa solamente en apariencia. Sumado a lo anterior, hay otros factores que influyen y modifican la imagen corporal, destacándose los socioculturales que la exaltan a partir de los medios de comunicación, ídolos, moda, círculos sociales, etc., en busca de obtener un cuerpo ideal y que en la población deportiva la satisfacción de estos con su imagen corporal se asocia al rendimiento deportivo, pues influenciados socialmente y en sí por su contexto competitivo, han llegado a basarse en estereotipos de deportistas sobresalientes de la misma modalidad para modificar su aspecto físico en busca de mayor seguridad y confianza. (Alvis y Rodríguez, 2017, p. 69)

Los autores concuerdan con las dimensiones perceptuales de Cash y Pruzinsky (1990);

(Thompson, 1990, en Salaberria y Cruz, 2007, p. 172). De esta manera los autores hacen énfasis en las cualidades funcionales o estructurales construidas a partir de la interacción y las experiencias vividas en el mundo.

El trabajo de grado de Díaz y López (2016), *Salud e imagen del hombre actual en los gimnasios Santé Blue, Fitness y el Ares Gym*, es una investigación con un enfoque cualitativo que busca reconocer las influencias externas o internas de la población en la ciudad de Pereira, la técnica usada es la observación no participante en los gimnasios, objetivo de estudio. Se realizaron entrevistas a profundidad para conocer pensamientos, opiniones, actitudes, gustos, necesidades, carencias y motivaciones de los entrevistados sobre temas como el cuidado personal, marcas que hacen parte de la gama de cuidado personal, entorno *fitness* y cultura *fitness* y factores representativos de la publicidad de cuidado personal.

Flórez, R., et al. (2019), *Validación de un instrumento para evaluar la Percepción de la Imagen Corporal IPIC*, es una investigación de tipo cuantitativo, como lo explican los autores es conceptualmente “desarrollista”, los autores clave son Salaberria y Cruz. (2007). La autopercepción de la imagen corporal configura la asociación de diversos componentes que comprometen tanto la apariencia o estado físico como la salud y estabilidad psicofisiológica:

Es por esto que se señala la importancia que tiene la percepción y la satisfacción corporal dentro del bienestar personal, ya que posibilita la potencialización de distintas áreas individuales, como el estado emocional, y en algunos casos el social, evidenciado a través del manejo de las relaciones interpersonales. Finalmente, se reconoce que factores como el autocuidado, la alimentación y

estado físico adecuado generan mayores niveles de satisfacción en la percepción de la imagen corporal (Borda, et al., 2016). (Flores, R., *et al.*, 2019, p. 43)

El estudio tiene en cuenta investigaciones internacionales sobre la relación Percepción de la Imagen Corporal. Castro, Tapias, Torres, Zapata y Alejo, 2018, quienes realizan construcción de un instrumento que evalúa la Percepción de la Imagen Corporal –PIC-, con población universitaria, validan dos tipos de instrumentos para alcanzar mayor nivel de predicción de evaluación en psicología en relación con la Percepción de la Imagen Corporal.

Tabla 1. *Documentos académicos seleccionados para la elaboración del Estado de la Cuestión*

<b>Autor</b>	<b>Fecha</b>	<b>Título</b>	<b>Tipo de publicación</b>	<b>Institución</b>
Cano, Catalina; Buriticá, Yadir.	2018	Autoimagen y autoestima corporal en 3 jóvenes estudiantes de psicología, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello con Conducta de Sexting.	Tesis de grado	Uniminuto
Barón, Diego; Cáceres, Wilmer; Calderón, Kevyn; Fajardo, Cristhian.	2017	Influencia de los estereotipos estéticos en la práctica de actividad física en el gimnasio Titán en usuarios de 18 a 25 años.	Tesis de grado	Uniminuto
Socha, Johan; Pérez, Didier.	2019	Correlación del nivel de actividad física e índice de masa corporal en adolescentes	Tesis de grado	Uniminuto
Lirola, Ma., Carrasco, Ma., Espinos, J., y Paterna, A.	2019	Investigaciones sobre el impacto de la imagen corporal	Libro	Ed. Universidad de Almería
Loaiza., H., Reyes, S., Bermúdez, S., Bedoya, D., y Franco, A.	2017	Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales, ejercicio físico en usuarios de gimnasios	Revista	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.
Díaz, S., López., D.	2016	Salud e imagen del hombre actual en los gimnasios Santé Blue, Fitness y el Ares Gym.	Tesis de grado.	Universidad del Área Andina.
Cabral dos Santos Silva, M., & Leal Cortez, A.	2017	Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática.	Artículo académico	Ciencias De La Actividad Física UCM, Brasil.
Pacheco, Paola.	2019	Nivel de Imagen Corporal en asistentes a un gimnasio en Lima Metropolitana.	Tesis de grado	Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
Flórez, R., Jiménez, D. Lozano, D., Perea, L. Porras, L. Prada, J. Rincón P.	2019	Validación de un instrumento para evaluar la percepción de la Imagen Corporal IPIC.	Tesis de grado	Universidad Católica de Colombia.
Serrano, L. Serrano, M. Vargas, I.				
Suarez, A., Hernández, D.	2019	Significado del cuerpo en prácticas del Fitness	Tesis de grado	Universidad de Antioquia.
Rodríguez, D., Alvis, K.	2017	Influencia del esquema corporal en el rendimiento deportivo	Artículo académico	Revista de los estudiantes de medicina de la Universidad de Santander. UIS
Trejo, P., Mollinedo F., Espino, R., Valdez, G., Sánchez, Ma.	2016	Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios	Artículo académico.	Revista Cubana de Medicina General Integral.

**Nota:** elaboración propia.

Con base en el análisis descriptivo de los documentos encontrados que dan sustento al Estado de la cuestión, se determinan las categorías y subcategorías, de igual manera se logra establecer los factores internos y externos, que influyen en los individuos, por ejemplo: el Modelo de Imagen Corporal de Slade (1994), los conceptos relacionados hacen parte del sustento teórico y metodológico y serán desarrollados a continuación.

## **2.2 Marco teórico**

La lectura de los referentes teóricos muestra el desarrollo que han tenido los conceptos durante todo el siglo XX hasta la primera etapa de siglo XXI. La tendencia actual de los estudios está enfocada en las posibles aplicaciones sobre diversos fenómenos que atraviesan las categorías perceptuales, actitudinales y cognitivo emotivas del individuo sobre la aceptación y apropiación de su cuerpo, algunos hábitos negativos son catalogados en la actualidad como trastornos que se presentan en los estados fisiológico y psicológico. El presente apartado tiene como propósito presentar el desarrollo de los conceptos principales para el tema de estudio y así resaltar la importancia que tiene la correlación entre Percepción Corporal y Actividad Física vistos desde la influencia que tienen los factores internos y externos.

### **2.2.1 Desarrollo del concepto Percepción de la Imagen Corporal**

Frente al concepto de Imagen Corporal en la actualidad no existe un consenso, sin embargo el término que a inicios de Siglo XX se acuñó para relacionar el nivel de masa corporal con la percepción psicológica en la que están presentes los factores sociales y actitudinales fue el de “esquema corporal” (Mounier, 1905, en Fische, 1990, quien es citado por Baile, 2003, p. 3).

La definición de “esquema corporal” trata de la percepción individual que tiene la persona sobre su cuerpo prestando mayor atención a la forma y característica de su propio cuerpo. Este concepto por aquella fecha no contemplaba otros factores que influyen en la relación entre cuerpo y mente como lo son el cognitivo, el emotivo y actitudinal. Slade (1994) explica que Schilder (1935) en su monografía *La imagen y apariencia del cuerpo humano* es quien introduce la definición moderna que ha dado paso al desarrollo del concepto Imagen Corporal extendido o ampliado a los diversos factores y componentes que influyen en el individuo. Por lo tanto la primera definición del concepto Imagen Corporal es la siguiente: “la imagen que tenemos en nuestra mente del tamaño y la forma de nuestros cuerpos; y a nuestros sentimientos sobre estas características y nuestras partes corporales constituyentes” (Slade, 1994, p. 498, quien cita a Schilder, 1935). Como lo expresa Baile (2003) “Schilder es pionero en el análisis multidimensional del concepto de imagen corporal” (p. 3).

Slade (1994) señala en su artículo *¿Qué es la imagen corporal?*, que las aplicaciones clínicas de la Percepción de la Imagen Corporal inician con Bruch (1962); el autor asoció el concepto con los trastornos psicopatológicos como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa; a continuación se traduce un fragmento que destaca las tres áreas de trabajo sistemático sobre las aplicaciones clínicas en torno a la Percepción de la Imagen Corporal:

(...) ‘imagen corporal’ se ha visto muy influenciada por tres áreas principales. La primera y más influyente es la relacionada con los ‘trastornos neurológicos’ en los que los pacientes presentan una percepción defectuosa de su propio cuerpo. Por ejemplo, los síndromes de negligencia en los que los pacientes no reconocen una hemiplejía o no responden a una parte de su cuerpo como si no existiera (Cumming, 1988). La segunda área es la de la distorsión de la imagen corporal



(BID) como se observa en pacientes con un trastorno alimentario (es decir, anorexia nerviosa y bulimia nerviosa) o un trastorno de peso (es decir, obesidad). Esta es el área donde se ha realizado el trabajo experimental más sistemático (...) y la tercera área es la que está asociada a la preocupación por la imagen cuando se considera aquella que implica una percepción errónea delirante y se denomina 'dismorfia corporal'. (Slade, 1994, p. 500)

En lengua española quien se destaca por los aportes al concepto es Raich (2000), sobre todo por los estudios de la Imagen Corporal y sus aplicaciones en el campo de la psicología, de la investigadora se toma la definición con mayor aceptación en nuestro medio: "la imagen corporal es un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo" (Raich, Torras y Figueras, 1996, en Baile, 2003, p. 8).

Por su parte los investigadores españoles Salaberria, Karmele; Rodríguez, Susana; Cruz, y Soledad (2007), se basan en Raich (2000) y Guimon (1999): "una cosa es la apariencia física y otra distinta la imagen corporal, personas con una apariencia física que se aleja de los cánones de belleza pueden sentirse bien con su imagen corporal y de modo contrario, personas socialmente evaluadas como bellas pueden no sentirse así" (2007, p. 172). Además plantean la construcción de la Imagen Corporal dinámica que va construyéndose a través del desarrollo evolutivo: "la apariencia física es la primera fuente de información en la interacción social, es la realidad física, y sabemos que la fealdad, la desfiguración, la deformación congénita, los traumatismos, etc... aumentan el riesgo de problemas" (p. 172). Salaberria y Cruz (2007), tienen en cuenta a Pruzinsky y Cash (1990) quienes con su definición aspectual de la Imagen Corporal influyen en gran manera sobre Slade (1994), quien tiene en cuenta a Thomson (1990) al relacionar el concepto de Imagen Corporal con el de "Satisfacción Corporal" o "Apariencia Corporal" y que

está relacionado con el concepto sobre los tres aspectos de la Imagen Corporal de Pruzinsky y Cash (1990):

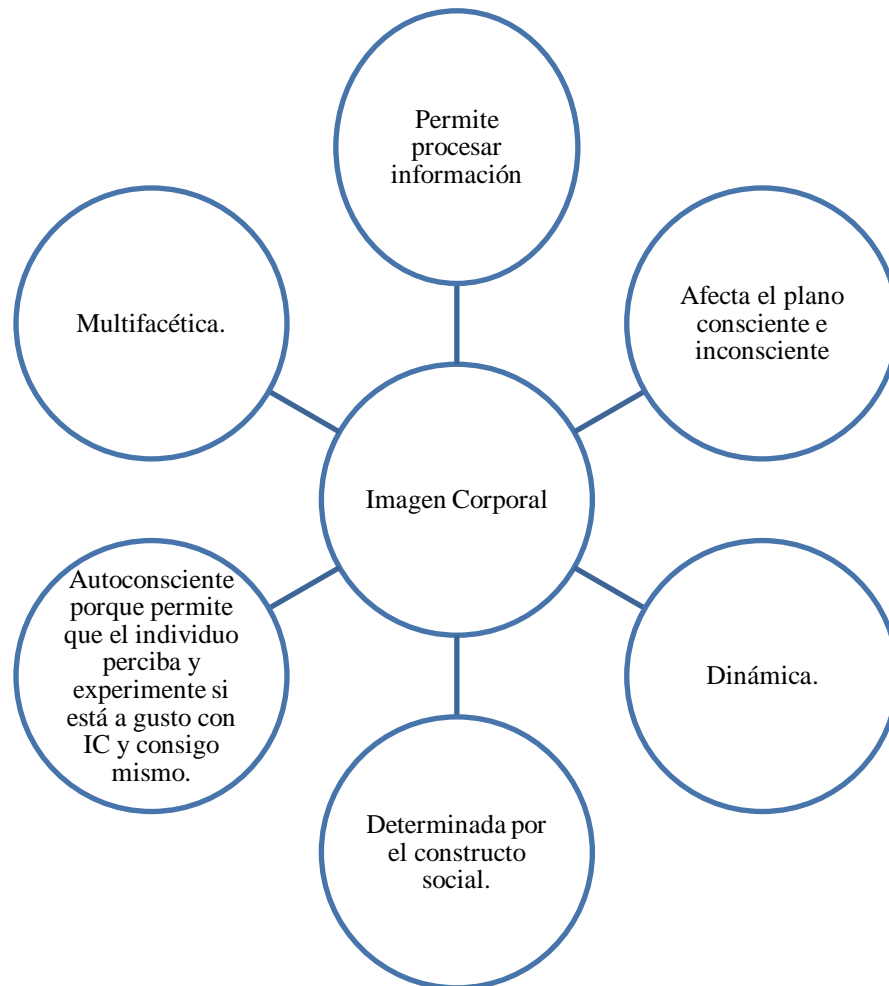
Aspectos perceptivos: precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones. Aspectos cognitivos-afectivos: actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc. Aspectos conductuales: conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc. La percepción, la evaluación, la valoración, la vivencia del propio cuerpo está relacionada con la imagen de uno mismo como un todo, con la personalidad y el bienestar psicológico. (Salaberria y Cruz, 2007, p. 172)

Los aportes de Pruzinsky y Cash (1990) han sido relevantes porque hablan del fenómeno experiencial de cada individuo, lo cual no está ligado necesariamente al plano real y por lo tanto obedece al plano subjetivo de la persona. Con base en estos aspectos se han llegado a establecer seis características del fenómeno de la PIC.

Gracias a esta elaboración conceptual por parte de los autores referentes, la literatura académica hispana ha llegado a definir el fenómeno de la Percepción de la Imagen Corporal como “un constructo psicológico complejo que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal

perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas” (Raich, 2000). (Ver Gráfica 1).

Ilustración 1. *Características de la Percepción de la Imagen Corporal*



**Nota:** elaboración propia, con base en Pruzinsky y Cash, 1990. Tomado de Baile (2003).

En el centro está el fenómeno psicológico de la Imagen Corporal, como lo muestra la gráfica, está se caracteriza por tener múltiples facetas que están interrelacionadas por la percepción y el grado de satisfacción que genera la imagen propia, lo cual no escapa del entorno social, como lo expresan Salaberria y Cruz (2007) durante el desarrollo cognitivo de la persona esta imagen se está construyendo y transformando de manera dinámica en correlación con la experiencia

sensorial y con la actividad social, que además permite el intercambio de información, ya que como lo expresa Raich (2000), la imagen desde la apariencia física es el primer indicio que se entrega para relacionarse con las demás personas, y tiene una magnitud tan importante que está presente en el comportamiento tanto de manera consciente como inconsciente (Baile, 2003, p. 6).

Este esfuerzo científico por entender el fenómeno de la PIC ha permitido identificar por parte de autores como Pacheco (2019), o Salaberria, *et al.* (2007) unos modelos y factores que están estrechamente correlacionados, los cuales influyen en el fenómeno individual, dinámico y subjetivo de la PIC. La siguiente tabla sintetiza los Modelos y Factores que están inmersos en este proceso de Percepción de la Imagen Corporal que está sujeto a aspectos como lo son el perceptual, cognitivo – emotivo y conductual. (Ver Tabla 2):

Tabla 2. *Modelos y Factores de la Imagen Corporal*

MODELOS	DEFINICIÓN	FACTORES	DEFINICIÓN
Biológico: Etcoff (1994), citado por Rodríguez (2013)	Los mecanismos neuronales procesan la información moldeada por la filogenética, hay una fijación por formas universales que determinan la belleza (Pacheco, 2019, p. 33).	Biológico: (Price, 2006, en Rodríguez, 2013)	Se enfoca en el desarrollo ontogenético en dos fases que son la intrauterina: “el embrión construye una representación corporal de sus dos hemisferios, enviando <i>inputs</i> bilaterales a la corteza parietal posterior derecha, en el cual tenemos el centro de procesamiento de la imagen integrada del cuerpo”. y la primera infancia en la cual el niño aprenderá a delimitar la representación del propio espacio egocéntrico llevado a cabo gracias a la información kinésica y somatosensorial que innatamente se envía hacia el cerebro” (Pacheco, 2019, p. 36).
Descriptivo psicodinámico: Rodríguez (2013)	Está determinado por la interacción social del individuo.	Evolutivo: Pruzinsky y Cash (1990)	“La imagen corporal va construyéndose evolutivamente. Así en diferentes etapas de la vida vamos interiorizando la vivencia de

Descriptivo Conductista	Este modelo se basa en el condicionamiento, durante el proceso de aprendizaje, según las vivencias y estímulos se genera agrado o aversión por la Imagen Corporal.	Fisiológico: Rodríguez (2013) en Pacheco (2019).	nuestro cuerpo, que en el caso de las mujeres sufre variaciones importantes debidas a los embarazos” (Salaberria, <i>et al.</i> , 2007, p. 172). Influye la norma social en relación con el proceso evolutivo en el cual la etapa de la pubertad es determinante por la necesidad de adaptación y aceptación social (Pacheco, 2019, p. 37).
Descriptivo Cognitivo Conductual: Raich (2000)	Influye la norma social y el estereotipo impuesto. Se considera integrador ya que “hechos del pasado, atributos, experiencias que predeterminan la forma de pensar, sentimientos y conductas de la persona con su cuerpo. Es así que a lo largo de los años, existen factores como: la socialización cultural, las experiencias interpersonales, las características físicas y los atributos de la personalidad. (Raich, 2000, en Pacheco, 2019, p. 34).	Psicosocial: Salaberria, <i>et al.</i> (2007)	Comprende la norma social que establece los parámetros de belleza y los referentes y estereotipos de éxito, afectan los medios de comunicación y la cultura del cuerpo influenciada por el consumo; este factor está presente en el ámbito personal como la autoestima, la educación, el ambiente familiar y la moda y los medios de comunicación.
Descriptivo psicoanalítico: Schilder (1983)	Evalúa la experiencia sexual del individuo en relación con el esquema corporal y la acción de la libido. Se entrecruzan factores psicosociales y biológicos. Autores como Rodríguez y Valbuena (2015) señalan que hay una presión por los factores externos que generan experiencias negativas en los individuos, debido a los cánones de belleza que son en la realidad difíciles de cumplir (Pacheco, 2019, p. 35).		

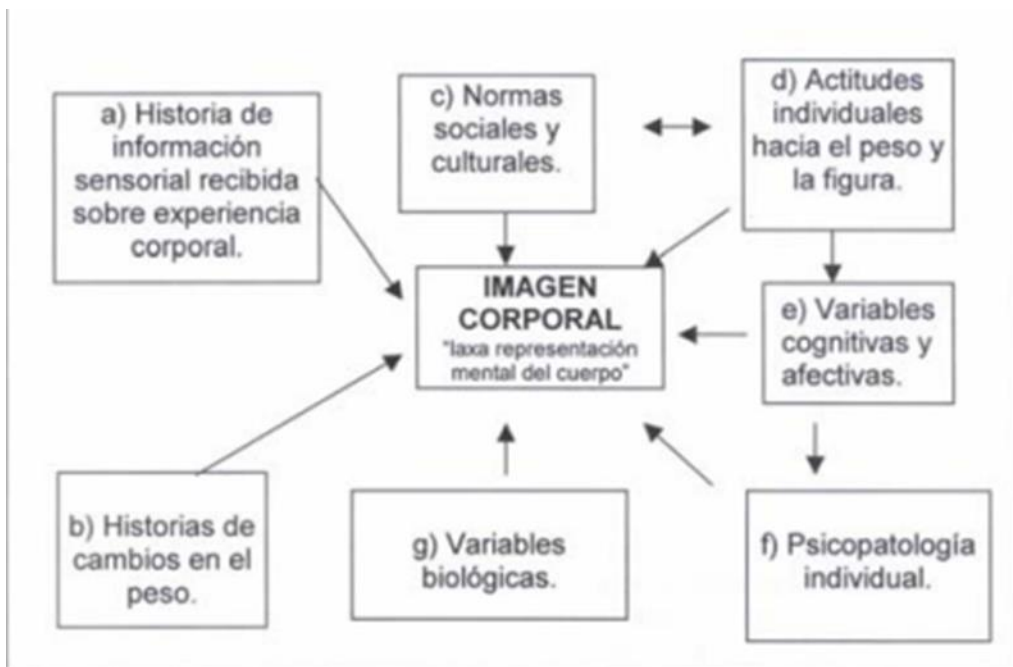
**Nota:** elaboración propia, con base en Pacheco (2019); Salaberria, *et al.* (2007).

Slade (1994) con su publicación *¿Qué es la Imagen Corporal?* presenta el Modelo de Imagen Corporal, este reúne y cohesiona los distintos factores que estaban disgregados en la literatura especializada. El Modelo de Slade tiene en cuenta la influencia de los factores que desarrollan y manifiestan la Imagen del Cuerpo. De esta manera para Slade la Imagen Corporal es una representación mental la cual se transforma de manera constante durante el proceso evolutivo debido a los diversos factores que en el presente proyecto se han clasificado como factores internos y externos, en los primeros inciden parámetros: cognitivo afectivo; historia sensorial del

cuerpo; y los segundos se refieren a la actitud ante peso, talla, medida; norma social y cultural; historia del cambio de peso y variaciones biológicas.

Debe hacerse énfasis en que este modelo presenta los factores Historia sensorial del cuerpo; Historia del cambio de peso y Variaciones biológicas con una influencia univoca e independiente durante el proceso de la Percepción de la Imagen Corporal, por esta razón están reunidos en el extremo izquierdo del modelo. (Ver Gráfica 2):

Ilustración 2. *Modelo Multidimensional de la Percepción de la Imagen Corporal*



**Nota:** tomado de Baile (2003, p. 7).

Como se observa en la gráfica, las Normas sociales y culturales se correlacionan de manera recíproca con la Actitud individual hacia el peso y la figura, de igual manera este factor influencia al factor Cognitivo y Afectivo que incide o afecta al factor de la Psicopatología individual. Por esta razón se considera que estos factores situados a la derecha de la gráfica son complejos y con el análisis de los mismos el trabajo clínico puede diagnosticar y tratar

psicopatologías como los trastornos dismórficos, los desórdenes alimenticios y los problemas psico-afectivos de autoestima (Slade, 1994, p.501).

### 2.2.2 Desarrollo del Concepto Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud en 2010 publicó *Recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud*, en este documento se define la AF como esa cantidad de energía dispuesta en cualquier actividad del movimiento corporal en la cual interviene la complejidad muscular esquelética y que tiene como resultado un gasto energético (OMS, 2010). Es evidente que esta definición se queda a medio camino porque no tiene en cuenta las categorías multidimensionales en las que se desenvuelve el individuo y su cuerpo. La OMS clasifica la Actividad Física en dos categorías; Actividad Física Moderada –AFM- y Actividad Física Vigorosa –AFV-, ya que el propósito del presente estudio se centra en la Actividad Física de un grupo de usuarios que practican la AFV en un gimnasio o Centro de Acondicionamiento Físico CAF en Itagüí. La siguiente tabla describe las características de dicho tipo de actividades:

Tabla 3. *Características de los tipos de Actividad Física*

TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	EJEMPLOS	OBSERVACIÓN
Actividad Física Moderada	Caminar a paso rápido; Bailar; Jardinería; Tareas domésticas; Caza y recolección tradicionales; Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; Trabajos de construcción generales	Requiere de una cantidad de esfuerzo moderado, buen nivel de salud y capacidad de rendimiento ante esfuerzos físicos.
Actividad Física Vigorosa	<i>Footing</i> ; Ascender a paso rápido o trepar por una ladera; Desplazamientos rápidos en bicicleta; Aerobic; Natación rápida; Deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey,	Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca

---

baloncesto);  
Trabajo intenso con pala o excavación  
de zanjas; Cargas pesadas.

---

**Nota:** elaboración propia. Tomado de OMS (2010).

La Actividad Física de tipo vigoroso tiene una relación directa con la construcción de la Imagen Corporal, ya que como lo expresan Guillamón, García y Carrillo: la persona considera trascendental para su vida la práctica de la AF; se convierte en un punto de referencia tanto para la interpretación sensorial del cuerpo y de su historia biológica; mejora el rendimiento en su vida cotidiana, incide en las emociones, deseos, salud y equilibrio psíquico hasta darle significado a la existencia personal (2019, p. 236).

Moreno y Perea (2012) observan que las personas que asisten a un CAF conciben el cuerpo como un instrumento que está supeditado a la construcción constante y a la búsqueda de la perfección, en este sentido el parámetro social fija el estándar de belleza e impone el estilo de vida generando el hábito de asistir al CAF. Sin embargo esta práctica si se hace de manera intensa presenta una serie de efectos negativos como lo demuestran diversos estudios realizados:

(...) las probabilidades de lesión aumentan al igual que la aparición de dolores, molestias articulares y musculares, cansancio, problemas para conciliar el sueño (Alonso, 2006 citado por Gutiérrez & Ferreira 2007), además, cabe sumar síntomas como la ansiedad, la depresión, disminución del autoestima, esta última influyendo directamente sobre la imagen corporal; es así como el ejercicio puede convertirse en un factor de riesgo para determinadas patologías (Pope, Katz & Hudson, 1993 citados Gutiérrez & Ferreira, 2007). Diferentes investigaciones sugieren la presencia de trastornos psicológicos en usuarios de gimnasio, específicamente alteraciones de la imagen corporal, alteraciones en los hábitos alimenticios y de ejercicio, se menciona que los individuos buscan fines más



estéticos que de salud (Baile, Gonzales, Ramírez y Suarez, 2011). (Moreno y Perea, 2012, p. 18).

Lo expresado por autores como Guillamón, *et al.* (2019) y Perea y Moreno (2012) permite inferir que la Actividad Física con especial énfasis en la de tipo vigoroso presenta aspectos perceptuales, cognitivos – afectivos y conductuales. De esta manera la Actividad Física comprende el esfuerzo físico muscular y el gasto de energía asociado al fenómeno psicológico de la experiencia sensorial y vivencial en un entorno social que fija unos estándares de belleza y unos hábitos de cuidado.

### 2.3 Definición de los conceptos

Se considera pertinente presentar una tabla con los conceptos principales para facilitar la apropiación y manejo de las categorías y subcategorías que serán utilizadas durante las fases de Diseño metodológico y Análisis y Resultados:

Tabla 4. *Definición de los conceptos*

CONCEPTO	DEFINICIÓN Y AUTOR
<b>Imagen Corporal</b>	<p>“la imagen que tenemos en nuestra mente del tamaño y la forma de nuestros cuerpos; y a nuestros sentimientos sobre estas características y nuestras partes corporales constituyentes” (Shilder, 1935 en Slade, 1994).</p> <p>“La imagen corporal es constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, ensamientos y conductas asociadas”. (Raich, 1996, en Baile, 2003).</p> <p>“ la imagen corporal es una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo” (Slade, 1994 en Baile, 2003).</p>
<b>Historia sensorial del cuerpo</b>	<p>“Es la representación mental del cuerpo a partir de la experiencia visual, táctil y kinésica de la formación del cuerpo. Esta experiencia es evolutiva y dinámica, influye en el individuo a lo largo de su ciclo natural” (Slade, 1994).</p>
<b>Historia de las fluctuaciones del</b>	<p>“Es la representación mental de la fluctuación de los cambios de peso a lo largo del ciclo natural” (Slade, 1994).</p>

---

<b>cambio de peso</b>	
<b>Norma cultural y social</b>	“Es un acondicionamiento social, de carácter externo, en el individuo, se fijan unos estándares de belleza y estereotipo de éxito, según prácticas y hábitos establecidos por un grupo de personas”. (Slade, 1994).
<b>Actitud individual ante el peso y la talla</b>	“actitud ante las condiciones físicas de la forma corporal de cada individuo. Influye en gran medida el acondicionamiento social de la norma cultural” (Slade, 1994).
<b>Cognitivo afectivo</b>	“La incidencia que tiene en los individuos la representación de la imagen corporal y cómo esta influye en la percepción de la imagen corporal y en la relación con los demás. Sujetos que tienen la necesidad de aceptación de los estándares de la norma social y cultural y que por esta causa dependen en gran medida de su condición física en cuanto al peso y la talla” (Slade, 1994).
<b>Factor biológico</b>	“la influencia de la herencia biológica que determina la representación de la imagen corporal y su respuesta positiva o no ante otros factores que influyen en la percepción de la imagen corporal” (Slade, 1994).
<b>Actividad Física</b>	“Cantidad de energía dispuesta en cualquier actividad del movimiento corporal en la cual interviene la complexión muscular esquelética y que tiene como resultado un gasto energético” (OMS, 2010) “Esfuerzo físico muscular y el gasto de energía asociado al fenómeno psicológico de la experiencia sensorial y vivencial en un entorno social que fija unos estándares de belleza y unos hábitos de cuidado” (Sánchez y Solórzano, 2020).
<b>Actividad Física Vigorosa</b>	“Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca” (OMS, 2010).

---

**Nota:** elaboración propia. Con base en Slade (1994); Baile (2003); OMS (2010).

## 2.4 Marco normativo colombiano

La siguiente tabla presenta las normas que rigen la actividad de los Centros de Actividad Física en Colombia:

Tabla 5. *Normativa de los Centros de Acondicionamiento Físico en Colombia*

---

<b>Ley</b>	<b>Objetivo</b>
Artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, 1991.	“El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas

---

---

Ley 181 de 1995	actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.
Artículo 1°. Ley 729 de 2001	“Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física. Se crea la Ley del Deporte”.
Artículo 2°. Ley 729 de 2001	“Créase los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, Municipales o Distritales”.
Artículo 2°. Ley 729 de 2001	“Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, son establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarán a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF”.

---

**Nota:** elaboración propia. Tomado de <https://www.minsalud.gov.co/>

Se observa que la normativa vigente no tiene en cuenta la incidencia de los efectos de la Actividad Física en la salud mental y en la construcción de la Imagen Corporal en los usuarios que asisten a los CAF, este vacío de personal capacitado en el campo de la psicología para el apoyo de los CAF y de los usuarios que se acondicionan físicamente puede observarse en la lectura de los once artículos que componen la normativa vigente en la Ley 729 de 2001.

## CAPÍTULO III

### 3 Diseño metodológico

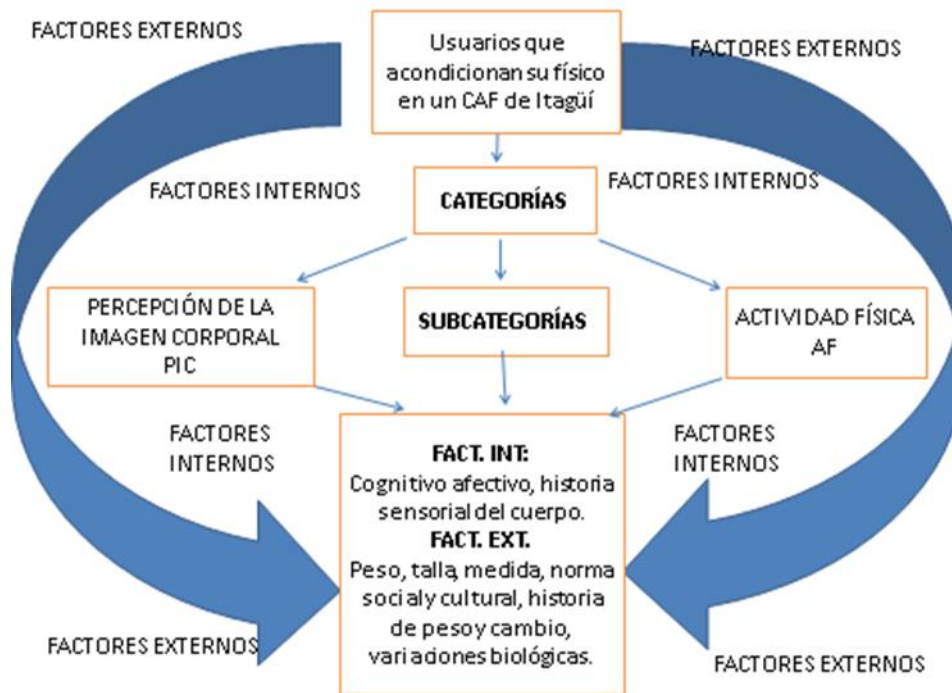
#### 3.1 Enfoque

El enfoque de esta investigación es inductivo cualitativo; puesto que se plantea ir de los casos particulares a la generalización del tema o fenómeno tratado que en este caso es la Percepción de la Imagen Corporal en el contexto local de usuario de un gimnasio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

#### 3.2 Instrumentos de recolección.

El presente modelo hace uso de instrumentos de recolección de información y para este propósito se recurre al uso de una entrevista semiestructurada y a la observación del entrenamiento en el gimnasio, luego se hacen las transcripciones de las entrevistas y de la bitácora de observaciones, identificación de categorías, subcategorías y categorías emergentes y análisis de los resultados. Con base en los trabajos de Moreno y Perea (2012); Barón, Diego y Cáceres (2017) y Pacheco 2019; esta investigación se circunscribe a un enfoque cualitativo, de tipo exploratorio y descriptivo que pretende analizar el comportamiento de las categorías intrínsecas al fenómeno y la relación que tienen entre sí: PIC – AF y cómo influyen las subcategorías o factores de tipo interno y externo en los usuarios. La siguiente gráfica presenta la estrategia de las categorías presentes en el fenómeno a investigar:

Ilustración 3. Estructura de las categorías presentes en el estudio



**Nota:** elaboración propia. Con base en el Modelo de Slade (1994, p. 501) y el libro categorial de Moreno y Perea (2012, p. 24).

El enfoque cualitativo permite modelar un proceso de tipo inductivo que está contextualizado con el ambiente natural, esto se debe a que en la recolección de datos se establece una estrecha relación entre los participantes de la investigación sustrayendo sus experiencias e ideologías en detrimento del empleo de un instrumento de medición predeterminado<sup>2</sup>. En este enfoque las categorías no se definen con la finalidad de manipularse experimentalmente, y esto indica que se analiza una realidad subjetiva, además de tener una investigación sin potencial de réplica y sin fundamentos estadísticos. Este enfoque se caracteriza también por la conceptualización incompleta de las preguntas de investigación y por no caer en el reduccionismo de los números en cuanto a la determinación de las conclusiones sustraídas de los datos, además, busca sobre

<sup>2</sup> Las entrevistas se hicieron a través de Google Meet, esto se debe a las dificultades que genera la pandemia del Covid 19. Sin embargo las entrevistas se realizaron en un ambiente propicio y los investigadores aprovecharon los medios tecnológicos para la observación de carácter no participante (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

todo la dispersión de la información que está en contraste con el enfoque cuantitativo que busca delimitarla.

Con el enfoque cualitativo se tiene una gran amplitud de ideas e interpretaciones que enriquecen el fin de la investigación. El alcance final del estudio cualitativo consiste en comprender un fenómeno social complejo, que va más allá de la medición de las variables involucradas en el fenómeno que se busca comprender. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 512). Durante la investigación se emplearon recursos de fuentes secundarias, teniendo en cuenta como base los estudios previos que han surgido de las investigaciones en el tema: sean artículos científicos, trabajos de grado, revistas de psicología del deporte, e instrumentos de recolección de información que enriquezcan el desarrollo del presente proyecto.

### **3.3 Población y muestra**

Cumpliendo con los criterios de investigación cualitativa, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), se abordan en un inicio 10 participantes que asisten con regularidad al Gimnasio en Itagüí, antes de la pandemia 7 personas aceptaron participar, sin embargo por la crisis que se generó durante el presente año no se obtuvo respuesta final por parte de tres convocados, en total la muestra se hace con 4 usuarios que asisten regularmente al Centro de Acondicionamiento en la localidad de Itagüí, los cuales son mayores de edad, de sexo masculino, con un rango de edad entre los 23 y 40 años.

### **3.4 Criterios de selección**

Los criterios de selección fueron los siguientes:

- Practicar el acondicionamiento físico regularmente en el Gimnasio.
- Ser mayores de 18 años.

- Firmar el consentimiento de participación y protección de datos.

### **3.5 Consideraciones éticas**

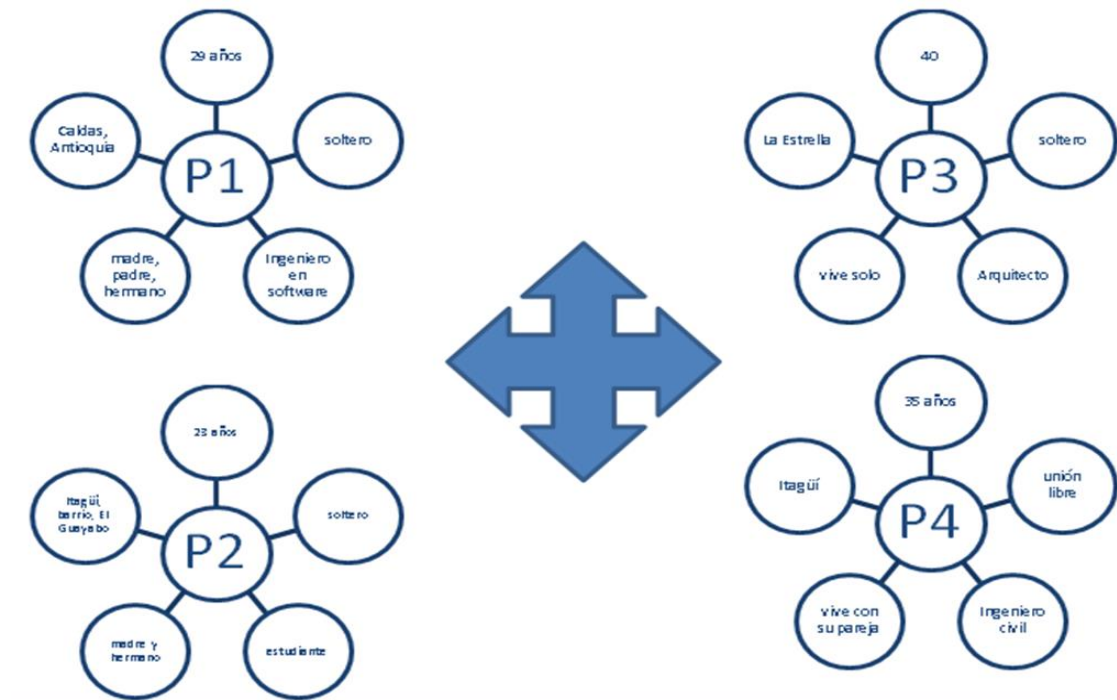
Para obtener la información del grupo de participantes se cumple con la normatividad de la Ley 1090 de 2006, como futuros profesionales del campo de la psicología se cumple con las prácticas de acceder a los participantes con rigor científico y académico, respetando las leyes, específicamente lo que advierte el Título II de la Ley, donde el profesional actúa con responsabilidad, competencia, confidencialidad en procura del bienestar de los participantes.

Se tiene en cuenta el Título III del Art. 3, que refiere al ejercicio profesional del psicólogo y su cumplimiento con las pautas de la investigación social y psicológica. Se cumple con el Art. 49, en el que se habla de la responsabilidad frente al tema de estudio, en este caso el de los usuarios de un gimnasio en Itagüí y lo que corresponde al fenómeno de su Percepción de la Imagen Corporal. La manera cómo se aborda a los participantes, el tratamiento de datos y la obtención y confidencialidad de la información, hasta llevar a cabo el análisis e interpretación de los resultados que permiten describir y aportar al campo de la psicología con información pertinente para el medio local en el cual se desenvuelven los aspirantes al grado en psicología.

Se tiene en cuenta la Resolución del Ministerio de Salud: 8430 de octubre 4 de 1993, en el Título II, Cap. I, Art. 5, 8, 14, donde se establece que las investigaciones en las que participan seres humanos deben mantener el respeto, la dignidad y la protección de los derechos a la privacidad y el bienestar.

### **3.6 Presentación de los participantes**

La siguiente grafica resume la característica de los participantes:

Ilustración 4. *Participantes*

**Nota:** elaboración propia.

### 3.7 Instrumento

El enfoque cualitativo será puesto en práctica mediante entrevista semiestructurada a un grupo de usuarios que asisten con regularidad a un gimnasio en Itagüí. El espacio para la recolección de la información, el procedimiento, se hará de manera virtual debido a las condiciones presentadas por la pandemia, la cual ha generado la abstención de los usuarios a visitar los gimnasios.

Se presenta el diseño del cuestionario aplicado a los participantes:



Tabla 6. *Cuestionario*

**Presentación:** buenas tardes señor..., mi nombre es..., soy estudiante de último semestre de psicología y el día de hoy he venido con una entrevista de tipo semiestructurado, con el fin de hacerlo participe de la investigación que se lleva a cabo sobre la Percepción de la Imagen Corporal y la Actividad Física en el gimnasio ubicado en Itagüí, al cual usted asiste con regularidad. El presente consentimiento informado es para brindarle claridad y veracidad en la naturaleza y objetivo de las preguntas que tienen un fin investigativo sin fines de lucro.

El objetivo del estudio es indagar sobre la Percepción de la Imagen Corporal en relación con la práctica de la Actividad Física que tienen estos usuarios de un gimnasio del municipio de Itagüí, esta investigación es conducida por los estudiantes del noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Si accede a participar en el estudio, las preguntas van a hacer a través de una entrevista. Lo que conversemos en esta sesión será grabado de modo que el investigador pueda transcribir y que las ideas sean mucho más claras, la participación en este estudio es estrictamente voluntaria. Al finalizar será enviada la carta de consentimiento informado a su correo electrónico para que usted lo firme. Acepta participar: SÍ\_\_ NO\_\_.

**CATEGORÍA: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL.**

**SUBCATEGORÍA: FACTORES INTERNOS.**

**PÁRAMETRO: COGNITIVO AFECTIVO.**

1. ¿A la fecha, que´ pensamientos surgen sobre su cuerpo?
2. ¿Estos pensamientos afectan positiva o negativamente la estima que tiene de su imagen?
3. ¿Qué es lo que más le satisface de su figura corporal? ¿Por qué?
4. ¿Qué es lo que más le disgusta de su figura corporal o le agrada?

**HISTORIA SENSORIAL DEL CUERPO.**

5. ¿Cómo describe su imagen corporal?
6. ¿Cómo recuerda su imagen corporal a través del tiempo?

**SUBCATEGORÍA: FACTORES EXTERNOS.**

**PÁRAMETROS: PESO, TALLA Y MEDIDA, NORMA SOCIAL Y CULTURAL, HISTORIA DE PESO Y CAMBIO, VARIACIONES BIOLÓGICAS.**

7. ¿Su familia, grupo de amigos, pareja, o alguien en particular han hecho comentarios negativos o positivos sobre su imagen corporal? ¿Usted qué piensa de esos comentarios? ¿Puede ampliar su opinión sobre lo que siente y piensa con respecto a los comentarios?
8. ¿Desde qué inicio su entrenamiento físico hasta la fecha, cuáles cree que son sus mayores cambios físicos y cómo se siente con ellos?

**NORMA SOCIAL Y CULTURAL.**

9. ¿Tiene un modelo ideal de imagen corporal?
10. ¿Le cuesta relacionarse con personas que no manifiesten un culto por el cuerpo?

**HISTORIA DE PESO Y CAMBIO:**

11. ¿Ha tenido cambios significativos en su imagen corporal a lo largo de su proceso de acondicionamiento físico?

**VARIACIONES BIOLÓGICAS:**

12. ¿Considera que su herencia biológica ha favorecido o desfavorecido su constitución corporal?

**CATEGORÍA: ACTIVIDAD FÍSICA.****SUBCATEGORÍA: FACTORES INTERNOS.****PÁRAMETRO: COGNITIVO AFECTIVO.**

13. ¿Por qué práctica la actividad física?
14. ¿A la fecha, que´ pensamientos surgen sobre la práctica que usted realiza de la actividad física y de qué manera afectan estos pensamientos en el proceso de acondicionamiento físico?

**HISTORIA SENSORIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

15. ¿Recuerda la primera vez que inició la práctica del acondicionamiento físico?

**SUBCATEGORÍA: FACTORES EXTERNOS****PÁRAMETRO: PESO, TALLA Y MEDIDA, NORMA SOCIAL Y CULTURAL, HISTORIA DE PESO Y CAMBIO,****VARIACIONES BIOLÓGICAS.**

16. ¿Qué busca obtener con la práctica de la actividad física?

**NORMA SOCIAL Y CULTURAL:**

17. ¿Algo o alguien ha influenciado para que realice este tipo de actividad física?
18. ¿Qué piensa al respecto de la tendencia fitness y el estilo de vida deportivo que se lleva a cabo actualmente en su entorno?

**CATEGORÍA: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA.****PÁRAMETRO: COGNITIVO AFECTIVO.**

19. ¿Encuentra alguna relación entre la imagen corporal y la actividad física?
20. ¿Si antes de empezar el proceso de acondicionamiento físico tuviera la imagen corporal deseada, de igual manera practicaría la actividad de acondicionamiento físico?

**SUBCATEGORÍA: FACTORES EXTERNOS.****PÁRAMETRO: PESO, TALLA Y MEDIDA, NORMA SOCIAL Y CULTURAL, HISTORIA DE PESO Y CAMBIO,****VARIACIONES BIOLÓGICAS.**

21. ¿Qué piensa de las personas que no practican actividad física, ni cuidan su imagen corporal?
22. ¿Qué es más importante para usted, el cuidado de su imagen corporal o la práctica de la actividad física?

**Nota:** El cuestionario es una elaboración propia con base en el análisis de los antecedentes académicos y el estudio de los referentes teóricos.

## CAPÍTULO IV

### 4 Análisis y Resultados

El presente capítulo ofrece la información recolectada mediante los cuestionarios hechos a los participantes, ahora se pasa al análisis en tres matrices para obtener la tendencia del fenómeno de la Percepción Corporal, la Actividad Física y su relación entre los participantes:

La Tabla 7, Matriz Absoluta, presenta de manera fidedigna, sin ningún tipo de alteración, la transcripción de las respuestas de los participantes, alrededor de las categorías objeto de estudio.

La Tabla 8, Análisis de similitudes y contrastes, presenta el análisis de los graduandos sobre las similitudes y contrastes que generan las respuestas a las preguntas hechas mediante el instrumento a los participantes en relación con las categorías Percepción de la Imagen Corporal y Actividad Física, de igual manera, la convergencia o no de las subcategorías: factores internos; parámetros: Cognitivo afectivo; Historia sensorial del cuerpo y Factores externos; parámetros: Peso, talla, medida; Norma social y cultural; Historia de peso y cambio; Variaciones biológicas.

Finalmente, la Tabla 9, Matriz de tendencias, sintetiza la tendencia final en torno a las categorías y subcategorías analizadas. Resume la manera como los participantes vivencian el fenómeno de la Percepción de la Imagen Corporal y la práctica de la Actividad Física y cómo se da la convergencia en las dos categorías. (Ver Tabla 7, Tabla 8, Tabla 9).

Tabla 7. *Matriz absoluta*

<b>Instrumento</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>
<b>1. ¿A la fecha, qué pensamientos surgen sobre su cuerpo?</b>	Bueno, principalmente Dani que nuestro cuerpo es una gran herramienta en la cual puedes escribir a tu gusto, sólo es cuestión de dedicación y esfuerzo para así lograr objetivos como tal que tengas propuestos.	Como tal pensamientos de mucha valoración, el concepto de estar en óptimas condiciones fortaleciendo tanto el sistema óseo muscular y tanto un conocimiento amplio con la nutrición que merece el cuerpo.	Actualmente pienso que a mi cuerpo le falta más estética, pero está saludable es activo soy una persona muy activa y considero que he tenido un cambio bueno desde que comencé con el deporte.	Bueno al día de hoy muchas veces me pregunto si puedo ser mejor físicamente, a veces me llama la atención eso y me gusta mejorar constantemente, muchas veces realizo muchas cosas buscando mejorar eso es muy importante para mí y pienso que puedo tener, o pues, que puedo ser mejor físicamente.
<b>2. ¿Estos pensamientos afectan positiva o negativamente la estima que tiene de su imagen?</b>	Siempre va a ser algo positivo, de manera positiva ya que es mi forma de ser, mi forma de pensar y de actuar, eso no lo definen las demás personas, eso es muy particular muy personal.	Esos pensamientos lo que generan es una alta autoestima, una sensación de positivismo resiliencia con relación a toda situación o momento que se puedan vivir o se esté cruzando de la etapa que uno está llevando en el momento.	Yo diría que no afecta de manera ni positiva ni negativa pero si queda uno como un poco preocupado porque es que lo mío es más bien de genética porque uno va viendo cambios en su cuerpo que le generen como satisfacción como felicidad como el sentirse uno bien con lo que ha trabajado en su cuerpo obviamente esto le da uno más seguridad.	Yo creo que positivamente, si bien son para mejorar yo creo que no es con el fin de de hacerme sentir mal por dentro sino con la intención de de que cada día pueda ser mejor.
<b>3. ¿Qué es lo que más le satisface de su figura corporal y por qué?</b>	Bueno, en este aspecto sería mi estatura y masa corporal, creo que es idónea para mí por muchas cosas y que gracias al deporte he logrado pulir demasiado mi cuerpo a gusto mío.	Lo que más me satisface es más como tal más allá del componente físico es inspirar a otras personas que también pueden lograr un objetivo ya tanto sea de un estado físico óptimo o quieren cambiar sus hábitos de una vida saludable.	Lo que más me satisface de mi cuerpo son mis bíceps y mis cuádriceps, considero que esas dos partes de mi cuerpo son esenciales para sentirme bien para sentirme admirado y me gusta mucho la forma que va adaptando determinado músculo cuando entreno.	Yo creería que los brazos porque al mirarme digamos al espejo me siento como fuerte, que llamo la atención, que la demás personas me ven y lo bueno es que uno se ve como digamos como popularmente se dice cuajo.
<b>4. ¿Qué es lo que más le disgusta de su figura corporal o le agrada?</b>	Okay, disgusta para mí ahora absolutamente nada yo me aceptó tal y como soy y eso siempre va a primar en mí como tal, eso es como	Como tal el disgusto no tengo más de agrado en parte como tengo ya un proceso de musculación completa tanto de miembros superiores como	Lo que más me disgusta es en realidad mi estatura yo mido 160 y a veces sí siento como un poco de insatisfacción con mi estatura porque me gustaría	Actualmente creo que el abdomen ya que no tengo un abdomen tan definido como lo he tenido en dos oportunidades entonces medio digamos que

	<p>autocuidado y amor propio también.</p>	<p>inferiores pues la gente pues admira mucho el abdomen, muy buen trabajado igualmente es tiempo que uno auto valora como se dice.</p>	<p>haber sido un poco más alto, de pronto eso si me ha dado un poco duro honestamente porque incluso siento que a veces hasta me ha generado problemas con mujeres, la verdad yo dure con una como 19 años, pero después de ella no he podido dar con otra así y es que siento que ella como que me aceptaba así con mi estatura, es un tema delicado pero bueno, a veces es mejor ni tocarlo, cambiemos de pregunta.</p>	<p>sexy barrigón. No me gusta mi abdomen en este momento digamos que es porque no lo tengo definido como lo he tenido en otras oportunidades, cuando hablo definido es que se me vean los cuadros, se me vea digamos que la parte oblicua del abdomen entonces no está definido no, está marcado.</p>
<p><b>5. ¿Cómo describe su imagen corporal?</b></p>	<p>Okay, bueno, primero que todo la imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio físico, ¡cierto! yo como tal soy una persona que valora y aprecia su cuerpo gracias a esto, por mi identidad soy muy seguro y por medio de esto dominó mis emociones, mis pensamientos negativos, que pudieran llegar a surgir en algún momento para mí, así es como describiría mi imagen corporal, algo positivo siempre.</p>	<p>Mi imagen corporal la describo cómo una persona consciente tanto del ámbito de la musculación y de la nutrición y con este equilibrio de estos dos, estas dos Fuentes uno puede tener un estado óptimo saludable lo que se llama físico cuerpo y mente.</p>	<p>Yo me describo mi cuerpo como un cuerpo formado atléticamente pero le falta un poco más para ser definido en todas sus partes un cuerpo saludable activo y fortalecido.</p>	<p>Considero que mi imagen es la de un cuerpo bien trabajado, definido, proporcional, de beben trabajar algunos factores pero esta todo equilibrado, buena estatura, buena masa corporal.</p>
<p><b>6. ¿Cómo recuerda su imagen corporal a través del tiempo?</b></p>	<p>A través del tiempo, okay, Dani son muchos cambios, muchos cambios, porque yo soy una persona que tiene 29 años, yo realmente era demasiado delgado y a medida que fui creciendo me fui preocupando un poquito más por aumentar el tamaño de mi cuerpo, la</p>	<p>La recuerdo como un cambio físico porque como tal cuando yo empecé que entrenaba fútbol a la corta edad de 9 años pues era un pelado más delgado y ya quería practicar más la musculación a estudiar y tanto la actividad física y deporte en la universidad católica Luis amigo y hemos combinado las</p>	<p>La imagen corporal que recuerdo era una imagen un poco fuera del contexto Atlético era un cuerpo gordito porque no me alimentaba muy bien y tampoco tenía los hábitos deportivos que en este momento ya estoy teniendo.</p>	<p>Bueno mi adolescencia y yo tuve problemas de acné, Lo que me llevó a tener un bajón, a tener un bajón anímico o de autoestima en esa en esa época de mi vida cierto, esta época me marca porque realmente para mí esa enfermedad fue digamos que muy dura en esa época de la adolescencia donde</p>

masa muscular como tal el peso y eso lo he visto reflejado con el pasar de los años, gracias al deporte, el gimnasio, la natación y es algo muy satisfactorio ver esos cambios que se han logrado en el transcurso de estos años.

vertientes ya teóricas físicas y prácticas y hemos visto cambios grandes cambios en el estado mental, en el estado físico y eso pues se permite en el tema de la sociedad, igualmente individual.

uno se siente realmente feo o se aburrada de tener la cara aporreada.

Posteriormente luego de varios tratamientos que me hice en la cara, digamos que la cara me mejoro un poco y yo ya había iniciado mi etapa en el mundo del Fitness y empecé a obtener resultados físicos que con la edad van mejorando, esta etapa digamos que fue entre los 18 y los 25 años aproximadamente cierto, después de los 25 yo continué ejercitándome fui haciendo gimnasio no muy constante sino por épocas ,era muy intermitente , digamos que hasta los 29- 30 años de edad, a los 20 años me empecé a preocupar y me estaba empezando como a subir de peso. Entonces digamos que a los 30 años ya me empeliculé y me metí de lleno en el mundo del gimnasio, ya empecé a hacer dietas entrenar todos los días era muy constante y empecé a tener resultados que nunca había obtenido.

**7. ¿Su familia grupo de amigos pareja o alguien en particular ha hecho comentarios negativos o positivos sobre su imagen corporal?**

Pues Dani, negativamente comentarios al día de hoy no he recibido podría decir que es algo bueno, mi círculo social considero que es lo suficientemente maduro para aceptar esa persona tal y cual como soy, sin querer cambiar o por darles nada negativo,

Como tal han hecho muchos comentarios positivos porque como te reitero era una persona como muy delgada, no practicaba, estaba en una temporada me alejé bastante del deporte pero retomé y mucha gente con la que me relaciono me mira y sienten como uy!! este Man ha sido constante,

Mi familia y mis amigos en particular me han hecho comentarios muy positivos respecto a mi figura, pero en el fondo uno sabe que lo hacen por hacerme sentir bien porque enserio me molestan demasiado por mi estatura. Pero por ejemplo mis amigos me conocieron cuando era gordo y

Si muchas veces me han dicho, por ejemplo mi papá me dice que tengo los brazos muy grandes que para que tan cuajo, a este tipo de comentarios normalmente hago caso omiso. ¿Usted qué piensa de esos comentarios? yo no paro bolas a esos comentarios porque ellos no saben lo que realmente yo

**8. ¿Desde que inició su entrenamiento físico hasta la fecha cuales creen que son sus mayores cambios físicos y cómo se siente con ellos?**

respeto mucho la forma de ser de cada quien y eso es un valor agregado que tengo en ese grupo cercano de amigos que siempre es algo positivo, nunca optamos por decir nada negativo.

Yo que pienso de esos comentarios que me parece un tema muy importante porque tanto en el desarrollo sociocultural, porque cuando una persona comprende esa admiración es de respeto y se lo hacen saber es importante, motiva mucho el autoestima, me hacen sentir cada día mejor. Es un componente que genera mucha alegría, mucha autoestima en los temas también socioculturales todo es enfocado el deporte de una vida saludable.

Claro que sí Dani, como te comentaba anteriormente, yo digamos que me enfoqué mucho más en el peso y en la masa corporal para mí esos fueron los cambios más difíciles de lograr, ya que yo no aumentaba de peso muy rápido, era algo muy difícil, no sé si era por la genética o no sabía decirte realmente, fue un proceso en el cual estoy muy agradecido con el entrenamiento y por el medio del cual he logrado a

dedicación, ha sacado tiempo para sí mismo y es algo que demuestra que está uno lleno de energía y esto genera admiración por la gente porque estás transmitiendo que te conoces y que eres muy consciente del cuidado que debes de tener en la salud.

Yo que pienso de esos comentarios que me parece un tema muy importante porque tanto en el desarrollo sociocultural, porque cuando una persona comprende esa admiración es de respeto y se lo hacen saber es importante, motiva mucho el autoestima, me hacen sentir cada día mejor. Es un componente que genera mucha alegría, mucha autoestima en los temas también socioculturales todo es enfocado el deporte de una vida saludable.

Los mayores cambios físicos fue el desarrollo de la parte muscular, han sido también otros factores como el desarrollo de las prácticas en el ámbito de la universidad tanto en colegios como en las prácticas y tanto el componente de la nutrición que me ha permitido manejar otro estilo de vida y la ratificación, estos componentes llevarlos de la parte teórica a la práctica cómo destacarse ya en lo físico Y está como la conciencia de lo que

no me alimentaba bien y no hacía ejercicio y con una experiencia personal que tuve con la pelada que te digo que dure 19 años, la cual me llevó a asumir el rol de deportista empezaron a notar muchos cambios positivos en mí y por eso yo considero que son comentarios muy buenos.

Los cambios más significativos son por ejemplo el haber bajado de peso definir cada músculo de mi cuerpo y más allá de eso el mantenerme más saludable y más activo siento me siento como aliviado siento que sufro menos de El sedentarismo entonces eso ha sido lo más significativo.

siento cuando yo me veo así, entonces pues hago caso omiso a eso, no me importa las personas que no les gusta no me importa.

Mi esposa muchas veces también me ha dicho o me ha hecho comentarios que deje de ser empelucado, pero también es lo mismo, como ella no sabe de eso o ella no siente la misma pasión que yo siento cuando yo lo hago, entonces nunca va a ver qué es lo que yo pienso, entonces siempre a esos comentarios que no ayudan yo les hago caso omiso.

Desde que inicié realmente el aumento de la masa muscular y me siento muy satisfecho realmente, pues uno de adolescente era como un cuajo muy playero y a mí no me gusta tener un cuajo playero si no volumen y definición.

---

**9. ¿Tiene un modelo de imagen corporal?**

la fecha cambios positivos y nada, seguimos entrenando.

No Dani, no realmente ninguno.

uno hace.

Como tal son varios, pero son solamente guías, igual uno se auto valora uno mismo el componente dado a través de lo externo nunca va a tener una admiración o una satisfacción ya que lo que queda es una admiración personal.

No realmente no tengo un modelo a seguir simplemente estoy enfocado en mí, en trabajar mi cuerpo en trabajar todas las partes de mi cuerpo pero no sigo a una persona o a un modelo en particular.

No, digamos que de modelo si fuera personal hay muchos atletas que con los que me identifico, actualmente hay un atleta americano que se llama Roy Benítez que tiene el físico como a mí me gusta o sea como quisiera yo llegar a ese nivel realmente digamos que es un espejo para mí y me gusta y sigo muchos consejos del tipo en redes sociales y realmente tiene un físico para mí casi que perfecto.

Hay que seguir trabajando duro si se podría conseguir pero tendría que dedicarme demasiado ojalá algún día lo pueda lograr si lo logro yo le mando fotos.

Pero es muy teso llegar a ese estado físico por la forma que ellos trabajan, ellos son atletas de que están constantemente trabajando en eso viven del cuerpo yo soy un ingeniero civil que no tengo tiempo sólo dos, una o dos horas al día no tengo las dietas tan rigurosas que manejan esos atletas entonces ahí es donde uno dice que es inalcanzable adicionalmente tener un cuerpo así definido y se requiere recursos económicos y muchas veces uno tiene otras prioridades en la vida que no es sólo el cuerpo.

---



<p><b>10. ¿Le cuesta relacionarse con personas que no manifiesten un culto al cuerpo?</b></p>	<p>No Dani para nada, no todos nos cuidamos de la misma forma y esto de antemano, no se debe juzgar, cada quien es libre de hacer con su cuerpo lo que quiera pero sin abusar de eso</p>	<p>Como tal no, me relaciono con todo tipo de personas con las que tenga la oportunidad ya pueden tener un gusto o orientación de otro tipo de actividades con todo respeto.</p>	<p>No. No. De hecho tengo amigos que no hacen ejercicio que son muy bebedores que llevan una vida de fiesta y todas esas cosas y más sin embargo me relaciono muy bien con ellos y con todos. Yo pienso que esa parte del costarle o no a uno depende más de cómo uno fue educado en casa, por ejemplo en mi casa hay de todo, los vagos, los bebedores, los 0 fitness, los empeliculados y nada, yo con todos hablo y así uno se levanta desde la casa.</p>	<p>No, no tiene nada que ver y realmente se trata de ser una persona abierta y ser amigo de todo el mundo, lo importante es acercarse a personas que le sirvan de algo, entiende o sea que compartan por lo menos experiencias positivas no que lo lleve a uno por un mal camino eso sí tengo muy claro que las malas influencias no entran dentro de mi círculo de amistad eso si lo tengo claro.</p>
<p><b>11. ¿Ha tenido cambios significativos a lo largo de su proceso de acondicionamiento físico?</b></p>	<p>Sí Dani, yo diría que en un 200 % se podría decir, fueron cambios muy notorios en mis brazos, en mi pecho, en la espalda, en las piernas, ya que yo como tal, tenía un entrenamiento dirigido y personalizado, para así poder lograr tener ese resultado esperado, el cual considero a la fecha que lo logré.</p>	<p>Varios si, son notables porque te reitero yo antes era una persona delgada y ya estoy con unos componentes óptimos de desarrollo muscular, cambios drásticos como una persona que sea muy delgada y de un momento a otro sufre una enfermedad Como la obesidad, digamos llevándolo a un caso extremo es notorio, se ha visto pero en mi caso en términos de desarrollo en todos los componentes.</p>	<p>Sí como te decía el cambio corporal y la postura, ya con la estatura ni modo, a veces es frustrante pero se aprende a vivir con eso. En cuanto a salud crecimiento de músculos etcétera eso me ha servido mucho eso es son los cambios más significativos.</p>	<p>Si en realidad de tenido muchos cambios desde mi adolescencia he visto esos cambios reflejados en mi cuerpo desde que empecé a entrenar mi cuerpo ha ido creciendo mi masa muscular también ha ido creciendo mi actividad física ha sido muy buena mi rendimiento también considero que soy una persona con muy buena energía.</p>
<p><b>12. ¿Considera que su herencia biológica ha favorecido o desfavorecido su Constitución corporal?</b></p>	<p>Dani, yo diría qué desfavorecido porque mi familia no son deportistas y la Constitución de ellos es delgada pero como tal con el entrenamiento y disciplina se pueden lograr cosas muy buenos cambios y como te digo a la fecha estoy muy orgulloso de eso y seguimos dándole a eso.</p>	<p>La herencia biológica pues ha sido buena, digamos mi padre tiene un poco de musculación en su cuerpo ha sido atleta como yo, es profesor cómo le reitero, Mi madre es nutricionista entonces también tiene conocimiento de alimentación y han llevado una vida activa que se relaciona y hasta lo que hacen y eso hace</p>	<p>Definitivamente mi herencia biológica por un lado ha desfavorecido de pronto el ideal que yo he tenido en cuanto a el tamaño y mi padre también es bajo en estatura entonces yo heredé la estatura de él y eso, pues me ha limitado a verme de pronto como en algún momento quise verme. Pero no es impedimento para seguir</p>	<p>Yo considero que la genética de mis padres me ha favorecido porque mi padre es de músculo pequeño, de tamaño pequeño, él es bajito en estatura y mi madre es una mujer delgada, entonces eso me ha ayudado a que el desarrollo de mis músculos se formen más rápidamente en la actividad física.</p>

**13. ¿Por qué práctica la actividad física?**

Pues Dani, realmente porque es un momento de esparcimiento, en el cual yo me divierto, disfruto, no le prestó atención al trabajo y estoy enfocado en mí, esto como tal de la actividad física, yo no lo practico ni para ganar, simplemente lo hago para distraerme y compartir con mis amigos un buen rato.

que porte está en genética como tal. Es mi pasión, es mi hobby, es mi objetivo, es mi hábito como tal en la vida y el componente es amplio porque para uno hablar de actividad física es algo muy amplio desde los desarrollos deportivos, es mucho más y si a uno le apasiona algo uno lo realiza.

entrenando y seguir fortaleciendo mis músculos. No, la práctico porque me parece que es una forma de salirse de la rutina de dejar de lado los oficios laborales y entrar en un momento de relajación de compartir con mi hermano de compartir con mis amigos ese aspecto deportivo que en realidad hace falta quemar de pronto esa energía que durante el día uno acumula.

Primero por salud y segundo por vanidad en la salud realmente me interesa mantenerme en forma me interesa tener una vida saludable una vida sana que me permita digamos que mantenerme aliviado y por vanidad porque me gusta verme bien físicamente, me gusta verme bien.

**14. ¿A la fecha qué pensamientos surgen sobre la práctica que realiza de actividad física y de qué manera afecta en el proceso de acondicionamiento físico?**

Okay. Bueno como tal, es una oportunidad para relajar tu cuerpo y dejar de pensar en trabajo, hay que divertirse un poco, a la fecha es un poco frustrante no poder practicar el deporte por el tema del Covid-19, por el confinamiento que tenemos, yo estoy ansioso de volver a la realidad, a practicar deporte lo más pronto posible, ya que son muchos meses de cuarentena y va siendo tiempo ya de retomar, por otro lado debido al Covid-19 también respondiendo lo siguiente ha sido como un pensamiento negativo porque realmente ya uno no puede realizar deporte y es frustrante, como te decía, ya son muchos meses de encierro, uno venía con una rutina ya claramente

Como tal ninguno afecta, es solo de un mejoramiento de un conocimiento un análisis de una investigación por qué en dónde voy en el momento ya estoy viendo en término de fisiología y de anatomía tanto en personas con discapacidad o con algún tipo de enfermedad como es la que te puedo comentar que es la esclerosis lateral amiotrófica que son enfermedades neurodegenerativas y también este tipo de personas necesitan actividad física solamente las de el componente de musculación, solamente en el ámbito de lo escolar. Entonces cada día uno aprende algo nuevo y relaciona y lo debe practicar y llevarlo a la realización en hechos. es un componente que cada día hay que asumir como seres humanos para aportar a una sociedad una visión y ser

Pues pienso que esta práctica de actividad que tenemos nosotros en este momento es la ideal para nosotros tener un cuerpo, primeramente sano y luego un cuerpo definido entonces me parece que es el ejercicio ideal para una persona que busca este tipo de resultados. hay muchos tipos de deportes pero cada uno tiene como su particularidad, el de nosotros está enfocado es en trabajar cada músculo del cuerpo con una rutina con acondicionamientos en los ejercicios diferentes que a la natación o al taekwondo y son ejercicios que también dan resultados y en relación a cómo afecta esto o de qué manera afecta mi pensamiento en relación con esta actividad física considero que en ese aspecto todo sería muy positivo porque si tengo esta visión de ese entrenamiento, esta visión

A la fecha los pensamientos que me suben son muy positivos respecto a la práctica que en ese momento desempeño en cuanto la actividad física porque me genera pensamientos muy positivos pensamientos que me alientan a ser una persona más activa con más energía una persona con una visión muy distinta de la salud del deporte entre otros y cómo afecta esos pensamientos en mi proceso de acondicionamiento pues afecta de una manera también positiva porque me alientan a continuar haciendo el deporte la actividad física como tal.

	definida y bajamos simplemente por la etapa del Covid-19, estamos todavía encerrados. Espero poder retomar nuevamente entrenamiento lo más pronto posible.	ejemplo, lo mejor es dar ejemplo de vida, es algo importante.	positiva, pues evidentemente los resultados van a ser mucho mejores.	
<b>15. ¿Recuerda la primera vez que inició la práctica de acondicionamiento físico?</b>	No Dani, realmente no recuerdo muy bien en qué época empecé a entrenar como tal.	Si tenía como 8 años y mi mama me dijo que hiciera unas flexiones de pecho.	Si, hace cuatro años inicié con esta práctica deportiva inicié porque mi hermano fue la persona que se encargó como de motivarme, además yo veía muy buenos resultados en él y eso poco a poco me fue alentando para que yo hiciera parte de este medio deportivo y no me arrepiento. Me ha ido muy bien he estado muy contento con los resultados.	Claro que lo recuerdo, tenía aproximadamente 13 años de edad con mis amigos de infancia, empezamos a hacer gimnasio en el parque de la unidad donde vivíamos y lo mezclamos con un gimnasio que había cerca de la unidad que se llamaba grecorromano.
<b>16. ¿Que busca obtener con la práctica de la actividad física?</b>	Dani, yo básicamente me enfoqué en tres cosas, peso, talla y medida eso eran mis objetivos iniciales.	Qué busco obtener como tal, dar ejemplo también que reconozcan también el trabajo que uno realiza que es serlo, enseñar a otras personas a llevar el deporte como un estilo de vida	Lo que pretendo obtener con esta práctica es simplemente la satisfacción de tener un cuerpo moldeado una figura definida, y que la gente deje de estar criticando los defectos de estatura, es lo que realmente busco, porque después de eso lo que llegue por añadidura de pronto una admiración de parte de las personas que me rodean de una pareja que en algún momento vaya a tener, de mis amigos, pues también sería como un valor agregado pero lo más importante es lo que yo vaya a sentir con los resultados personalmente.	Primero que todo busco y tener salud es lo más importante mantener un estado físico saludable que me sienta bien a la hora de caminar de bailar de trotar desplazarme entre otros y también busco verme bien estéticamente que mi cuerpo sea un cuerpo armonioso un cuerpo definido.
<b>17. ¿Algo o alguien ha influenciado para que realice este tipo de</b>	Si, mis amigos más que todo y es porque es cómo compartir con ellos y a la	Como tal la toma de la conciencia y la valoración de uno mismo es lo principal	Sí, específicamente mi hermano, él lleva muchos años en esto del deporte y entonces ha sido como	Sí, me han influenciado mis amigos que comparten los mismos gustos que tengo

<b>actividad física?</b>	vez poder entrenar.	porque eso implica autoquererse, es una motivación, una valoración externa si hacemos las cosas conscientemente, si uno no hace las cosas consciente, uno puede perder mucho tiempo o etapas de la vida.	la persona que me ha inspirado a ser un poquito mejor en mí, en mi cuerpo, en mi masa muscular con todo lo relacionado a mí figura y en adelante él es el que se ha encargado de presentarme a los demás amigos en el gimnasio quienes también me ha servido como esas figuras a las que yo quisiera llegar en algún momento.	actualmente donde hablamos constantemente de ejercicios, de métodos que nos permiten mejorar el rendimiento día a día.
<b>18. ¿Qué piensa al respecto de la tendencia fitness y el estilo de vida deportivo que se lleva a cabo actualmente en su entorno?</b>	Bueno, la tendencia fitness para mí es un Boom, pues apareció hace poco o ya venía desde mucho tiempo atrás pero uno no lo veía tan fuerte, realmente para mí ya todos son fitness y no me llama la atención eso en lo más mínimo yo prefiero seguir como con mi estilo de vida deportivo, sin exagerar mucho pero a mi ritmo y en el cual pueda soportar, lo más importante para mí es poder lograr los objetivos a mi manera y llegar a esa meta.	es un boom es un Big Bang algo muy fuerte está relacionado con la conciencia de cuidar nuestro sistema inmunológico, es algo moderno, esta pandemia ha generado más conciencia respecto a eso a lo que te comes, qué actividades realizas que no tienes un sistema inmunológico fortalecido tanto en el conocimiento sobre tu tipo de cuerpo.	consideró que en este momento esta tendencia fitness ha sido una de las más populares en la historia, las personas en este momento están optando mucho por cuidarse por mantener una figura armoniosa ya todo lo que uno ve en redes está relacionado con fitness, usted sale a la calle y encuentra tiendas de marcas fitness, la alimentación también tiene mucho que ver con el fitness el comercio, la ropa, la nutrición, hay muchas cosas que giran en torno a ese modo lo que sí no me parece es que de pronto las personas por querer llegar a un nivel fitness olvidan el límite de las cosas y ya resultan afectando su salud por querer llegar al extremo de las cosas, por ejemplo cuando una persona por querer ser delgada ya pasa a ser una persona anoréxica, ahí ya no estaríamos hablando de fitness sino de una enfermedad o una patología.	Actualmente creo que es positivo, pero sin embargo se puede evidenciar una moda en la ciudad donde la gran mayoría las personas quieren ser fitness pero se pasan del límite de la moda dañando su cuerpo con cosas raras, cirugías dizque por llevar una vida saludable y verse bien.
<b>19. ¿Encuentra alguna</b>	No, Dani realmente no para	Si, van de la mano porque vos	Si, la relación que encuentro es	Es dependiendo de cómo uno

<b>relación entre imagen corporal y actividad física?</b>	mi es indiferente.	podes ser una persona con amplios conocimientos en fitness, en cualquier tipo deporte que es de actividad física, pero con tu físico no das un poco de ejemplo entonces no tienes buena credibilidad.	que partiendo de la imagen corporal que nosotros tenemos de nosotros mismos somos pues, como los que tomamos la decisión de fortalecerla a través de la actividad física o simplemente utilizar otros mecanismos, otras herramientas para mantener esa imagen corporal pero tienen totalmente relación.	lo mire, ahorita hay muchos métodos clínicos que le pueden arreglar la imagen corporal a uno y no hay que hacer ejercicio, muchas mujeres pagan tratamientos y cirugías pero por pura estética, aquí es cuando digo que esa imagen corporal no tiene nada que ver con la actividad física, pero desde este lado, el saludable, el que yo practico, Sí existe una relación, porque creo que van de la mano una con la otra debido a que al realizar una actividad física enfocada puedes lograr resultados muy buenos en tu imagen corporal.
<b>20. ¿Si antes de empezar el proceso de acondicionamiento físico tuviera la imagen corporal deseada de igual manera practicaría la actividad de acondicionamiento físico?</b>	Okay, yo diría que sí porque con el pasar de los años el cuerpo se va deteriorando entonces es bueno tener tanto como una buena salud mental como una salud física idónea y si ya tuviera la imagen corporal deseada querría mantenerla porque ya está simplemente sostenerla mientras que uno viene desde un proceso en el cual estás así y vas creciendo y vas viendo esa secuencia es muy satisfactorio poder sostener eso.	Sí, pero es un proceso o sea el cuerpo digamos si vos lo querés llevar a un punto, tenés que haber empezado desde cero nadie nace con un estado físico óptimo eso es una gran mentira.	Yo considero que si antes haber comenzado el entrenamiento, hubiese tenido un tipo de figura ideal, obviamente optaría por mantenerla por cuidarla por no salirme como de esa línea ideal. Pero siendo realistas nadie nace con un ideal corporal entonces hay que trabajar en eso para poder alcanzar ese objetivo.	Yo si lo haría pero obviamente por salud y para mantener el cuerpo que tendría, aunque es evidente que ese ideal pues la palabra lo dice, ideal es algo como soñado y pues si uno lo tendría ni siquiera lo vería como ideal.
<b>21. ¿Qué piensa de las personas que no practican actividad física ni cuidan su imagen corporal?</b>	Bueno, yo diría que cada quien es libre de tomar sus propias decisiones no a todos nos gusta lo mismo y por tal motivo uno no puede	Están en su autovaloración propia, decisión de ellos como te reitero el que no se cuida no dura.	Varias cosas, la primera que hay factores que limitan a las personas para no realizar deporte, no tanto no cuidarse sino no hacer ejercicio puede ser	Honestamente y sonara feo, pero considero que para el deporte si hay tiempo, pero la mayoría de las personas suelen ponerle excusas como sea.

obligar a las personas a hacer algo de lo cual no se sienten cómodos, ni conforme, ni a gusto, yo siempre he sido de las personas que dice, que siempre se debe respetar por encima de todo a la persona y si no quiere practicar una actividad física eso no lo define como persona

por el trabajo puede ser por alguna enfermedad puede ser en caso de las mujeres que a veces son amas de casa y no tienen tiempo porque tiene niños o en fin, muchos factores. en ese caso yo pensaría que pues lastimosamente no tienen la oportunidad de cuidar su cuerpo de la manera en que deberían, yendo pues a un espacio deportivo o teniendo las herramientas que se necesitan, pero si hay de pronto métodos que muestran las redes sociales para este tipo de personas y ya para quienes no se cuidan porque simplemente no quieren porque son perezosos lamenta uno saberlo porque la verdad sí tienen la oportunidad la deberían de aprovechar.

**22. ¿Qué es más importante para usted el cuidado de su imagen corporal o la práctica de la actividad física?**

Yo creería que para mí ambas, creo que van de la mano ya que la actividad física mejoramos gran parte del sistema corporal, ya que como te decía ganamos peso, ganamos músculo, vemos esos cambios satisfactorios entonces, yo consideraría que ambos van de la mano.

Van de la mano si ustedes no practican la actividad física nunca van a tener un cuidado de su cuerpo de su figura corporal.

La verdad lo más importante para mí son las dos cosas porque tanto la imagen corporal como la actividad física hacen parte del equilibrio de la persona, entonces no encontraría de pronto el sentido a dirigirme hacia una u otra idea la, dos van de la mano y deben ajustarse a el equilibrio del ser humano.

No, digamos que la práctica de la actividad física me parece más importante pero es saludable, porque de aquí es que se desprende ese ideal de imagen corporal y poder lograr ese cuerpo que uno quiere.

La Matriz absoluta refleja el estado cognitivo afectivo y sociocultural de los cuatro participantes, quienes se encuentran en una etapa adulta, se puede inferir por sus actividades productivas y por la conducta que manifiestan al expresar las respuestas que viven de manera plena. Los participantes tienen como lugares de residencia la zona sur del Valle de Aburrá, viven en estratos socioeconómicos tres y cuatro. Tienen una formación media y profesional, por lo tanto se reconoce en estos una condición sociocultural buena o excelente en comparación con los indicadores sociodemográficos de la población en la región del Valle de Aburrá, según el Censo poblacional de 2018 elaborado por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística, ya que hacen parte del 45,69 % de la población económicamente activa y del 12,46 % de la población con estudios universitarios en el Valle de Aburrá (DANE, 2019).

La actitud ante las preguntas por parte de los cuatro participantes fue abierta, en su mayoría positiva, sobre todo en las preguntas referentes al factor interno cognitivo afectivo, en cambio cuando se preguntaba por la relación social o la presión del entorno en su Percepción de la Imagen Corporal y en la práctica de la Actividad Física, se observó en la mayoría de los participantes una actitud cauta hacia la pregunta y las posibles respuestas que los participantes brindaron. Sin embargo es interesante observar cómo los participantes integran los factores externos e internos en las respuestas y cómo estos factores influyen en su actitud durante las sesiones de trabajo.

En la Tabla 8 se puede observar de manera particular la convergencia de las categorías y subcategorías puestas en observación y análisis:

Tabla 8. *Similitudes y Contrastes*

Instrumento	Similitudes P1; P2; P3; P4	Categorías	Factores Internos y Externos.	Contraste P1; P2; P3; P4
1. <b>¿A la fecha, qué pensamientos surgen sobre su cuerpo?</b>	P1; P2; P3; P4, presentan similitud en la construcción del cuerpo de manera continua.	Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Interno. Cognitivo Afectivo.		P1 piensa en el cuerpo como una herramienta. P2 piensa en salud y hábitos de cuidado. P3 piensa en estética, puede tener cercanía con P1 quien asocia el concepto Herramienta. P4 piensa en el mejoramiento de su cuerpo, presenta cercanía con P3 pues asocia la imagen con mejoramiento físico.
2. <b>¿Estos pensamientos afectan positiva o negativamente la estima que tiene de su imagen?</b>	P1, P2, P3, presentan similitud, los afecta positivamente.	Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Interno. Cognitivo Afectivo.		Contraste en P3, dice no sentir afectación ni positiva ni negativa en sus pensamientos frente a la Percepción de la Imagen Corporal. Aduce que todo radica en su condición cognitivo afectiva. P1 manifiesta no afectarse por los factores externos. P4 refuerza el concepto de mejoramiento pero no es asertivo en aclarar las causas o factores que juegan en la Percepción de su Imagen Corporal.
3. <b>¿Qué es lo que más le satisface de su figura corporal? ¿Por qué?</b>	P1, P2, P3 y P4 presentan similitud en condiciones de talla y estatura, es decir que relacionan la subcategoría Cognitivo afectiva con la subcategoría externa Talla, Peso y Medida Los cuatro participantes presentan una alta autoestima ante su peso, talla y medida.	Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Interno. Cognitivo Afectivo.		
4. <b>¿Qué es lo que más le disgusta de su figura corporal o le agrada?</b>	No presenta similitudes en los cuatro participantes.	Percepción de la Imagen Corporal. Cognitivo Afectivo.		P1 manifiesta una alta autoestima de su figura, se enfoca en su fortaleza mental para mantener en alza su capacidad cognitivo



---

			<p>afectiva.                  P2 presenta una alta autoestima, pero refiere al efecto de los factores externos: influencia social del grupo familiar y de amigos.                  P3 presenta disgusto ante su talla, dice ser bajo. También se ve permeado por la presión social y la relación con el género femenino, no se siente bien valorado por las mujeres debido a su estatura.                  P4 presenta una obsesión por mejorar su abdomen, dice que a pesar de tenerlo definido seguirá enfocado en esta parte de su cuerpo.</p>
<p><b>5. ¿Cómo describe su imagen corporal?</b></p>	<p>P1; P2; P3; P4, presentan similitud en la construcción del cuerpo de manera continua.</p>	<p>Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Interno. Historia Sensorial del cuerpo.</p>	<p>P1 relaciona su imagen corporal con el parámetro cognitivo afectivo.                  P2 relaciona su imagen con el estado de salud.                  P3 relaciona el concepto atlético, es decir que está asociado con la norma cultural.                  P4 relaciona el concepto estético. Es decir va a la norma cultural.</p>
<p><b>6. ¿Cómo recuerda su imagen corporal a través del tiempo?</b></p>	<p>P1; P2; P3; P4, presentan similitud en la construcción del cuerpo de manera continua.</p>	<p>Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Interno. Historia Sensorial del cuerpo.</p>	<p>P1 y P2 presentan un estereotipo, se consideraban delgados en su adolescencia.                  P3 se recuerda gordo.                  P4 recuerda que en la adolescencia tenía acné y compensó con la Actividad Física el bajón en su autoestima. A los 30 años se percibe gordo y continuó con el trabajo físico para mantener su peso. Aquí se detecta la influencia social y familiar.</p>
<p><b>7. ¿Su familia, grupo de amigos, pareja, o alguien en particular han hecho comentarios negativos o positivos sobre su</b></p>	<p>P1, P2, P3 presentan similitud en comentarios positivos de parte de su grupo familiar.</p>	<p>Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Externo. Peso, talla, medida. Norma social y cultural. Historia de peso y cambio, Variaciones biológicas.</p>	<p>P4 presenta comentarios negativos que lo presionan por su figura corporal (padre) y su entrega a la práctica de la vigorexia</p>

---

imagen corporal?				
				(compañera). P4 Dice no prestar atención a los comentarios negativos. P3 considera que los comentarios positivos ocultan el concepto que tienen los demás de su baja estatura. P2 dice estar en un entorno demasiado positivo. P1 dice tener un entorno neutro, de respeto.
8.	<b>¿Desde qué inicio su entrenamiento físico hasta la fecha cuales cree que son sus mayores cambios físicos y como se siente con ellos?</b>	P1, P2, P3 y P4 buscan un mayor volumen de masa, mayor definición del musculo y mayor peso.	Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Externo. Peso, talla, medida. Norma social y cultural. Historia de peso y cambio, Variaciones biológicas.	P1 menciona la “genética” P2 menciona la actividad profesional que está relacionada con la AF. P3 menciona la salud. P4 menciona un ideal estético asociado con el volumen y la definición muscular.
9.	<b>¿Tiene un modelo ideal de imagen corporal?</b>	P2 y P4 tienen un modelo.	Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Externo. Norma social y cultural.	P1 y P3 no tienen modelo.
10.	<b>¿Le cuesta relacionarse con personas que no manifiesten un culto por el cuerpo?</b>	P1, P2, P3, P4 no tienen dificultad al relacionarse con personas que no practiquen AF.	Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Externo. Norma social y cultural.	
11.	<b>¿Ha tenido cambios significativos en su imagen corporal a lo largo de su proceso de acondicionamiento físico?</b>	P1, P2, P3, P4 dicen tener cambios significativos en su imagen corporal a lo largo del proceso de AF.	Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Externo. Historia de peso y cambio.	
12.	<b>¿Considera que su herencia biológica ha favorecido o desfavorecido su Constitución corporal?</b>	P1, P2, P3, P4 presentan similitud. La herencia biológica influye positiva o negativamente en la construcción de la Imagen Corporal.	Percepción de la Imagen Corporal. Fact. Externo. Variaciones biológicas.	
13.	<b>¿Porque práctica la actividad física?</b>	P1, P2, P3 presentan similitud en considerar que es un factor interno, una motivación cognitivo afectiva.	Actividad Física. Fact. Interno. Cognitivo Afectivo.	P4 considera el factor externo, menciona la vanidad, esto permite observar un gusto personal determinado por la norma social y cultural.

<p><b>14. ¿A la fecha que pensamientos surgen sobre la práctica que usted realiza de la actividad física y de qué manera afectan estos pensamientos en el proceso de acondicionamiento físico?</b></p>	<p>P1, P2, P3, P4 presentan similitud en sus pensamientos, los cualifican como positivos e influye positivamente con su AF.</p>	<p>Actividad Física. Fact. Interno. Cognitivo Afectivo.</p>	
<p><b>15. ¿Recuerda la primera vez que inició la práctica del acondicionamiento físico?</b></p>	<p>P2, P3, P4 presentan similitud en recordar la motivación que se relaciona directamente con la influencia familiar o de amigos.</p>	<p>Actividad Física. Fact. Internos. Historia sensorial del cuerpo.</p>	<p>P1, no recuerda la primera vez que inició la Actividad Física.</p>
<p><b>16. ¿Qué busca obtener con la práctica de actividad física?</b></p>	<p>P1, P2, P3, P4 presentan similitud en asociar la actividad física con el mejoramiento de Peso, Talla y Medida.</p>	<p>Actividad Física. Fact. Externo. Peso, talla, medida, Norma social y cultural. Historia de peso y cambio. Variaciones Biológicas.</p>	
<p><b>17. ¿Algo o alguien ha influenciado para que realice este tipo de actividad física?</b></p>	<p>P1, P3, P4 presentan similitud en relación con la influencia del factor externo, norma social y cultural. Es el grupo de amigos y familiares quienes motivan la actividad física, ya que esta permite la interacción social.</p>	<p>Actividad Física. Fact. Externos. Normal social y cultural.</p>	<p>P2 considera que es un factor interno, personal.</p>
<p><b>18. ¿Qué piensa al respecto de la tendencia fitness y el estilo de vida deportivo que se lleva a cabo actualmente en su entorno?</b></p>	<p>P1, P2, P3, P4 presentan consenso en definir el fitness como una moda y en diagnosticar consecuencias negativas por la influencia de estereotipos impuestos que implican malos hábitos y riesgos en la AF.</p>	<p>Actividad Física. Fact. Externo. Normal social y cultural.</p>	
<p><b>19. ¿Encuentra alguna relación entre la imagen corporal y la actividad física?</b></p>	<p>P2, P3, P4 encuentran relación.</p>	<p>Percepción de la Imagen corporal en relación con la Actividad Física. Fact. Interno. Cognitivo Afectivo.</p>	<p>P1 dice que es indiferente.</p>
<p><b>20. ¿Si antes de empezar el proceso de acondicionamiento físico tuviera la imagen corporal deseada de igual manera practicaría la actividad física?</b></p>	<p>P1, P2, P3, P4 presentan una relación directa que concuerda con el concepto de construcción de la imagen corporal.</p>	<p>Percepción de la Imagen corporal en relación con la Actividad Física. Fact. Interno. Cognitivo Afectivo.</p>	
<p><b>21. ¿Qué piensa de las personas que no practican actividad física ni cuidan su imagen corporal?</b></p>	<p>P1 y P2 no presentan un juicio a priori. P3 y P4 consideran que actualmente hay medios suficientes para la AF.</p>	<p>Percepción de la Imagen Corporal en relación con la Actividad Física. Fact. Externos. Peso, Talla y medida, Norma social y cultural, Historia de peso y</p>	<p>Se observa en esta pregunta que no hay una relación entre PIC y AF.</p>

---

<b>22. ¿Qué es más importante para usted, el cuidado de su imagen corporal o la práctica de la actividad física?</b>	P1, P2, P3 le dan la misma importancia.	cambio. Variaciones biológicas. Percepción de la Imagen Corporal en relación con la Actividad Física. Fact. Externos. Peso, Talla y medida, Norma social y cultural, Historia de peso y cambio. Variaciones biológicas.	P4 le da más importancia a la AF.
--	---	---	-----------------------------------

---

Nota: elaboración propia.

El análisis de la Matriz de Similitudes y Contrastes permite relacionar las siguientes frecuencias:

**CATEGORÍA: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL.**

**SUBCATEGORÍA: FACTORES INTERNOS.**

**PÁRAMETRO: COGNITIVO AFECTIVO.**

A la pregunta 1, los cuatro participantes presentan una fuerte similitud: la construcción del cuerpo a través del tiempo.

A la pregunta 2, tres participantes responden de manera asertiva a la pregunta, en un participante no se pudo establecer claridad en su respuesta, ya que se observa una confusión o una integración de los factores cognitivo afectivos con los factores externos influencia del entorno y de los grupos sociales.

A la pregunta 3, existe convergencia en los cuatro participantes, además, se establece la relación del factor cognitivo afectivo con el factor externo, mejoramiento de talla, peso y magnitud muscular.

A la pregunta 4, no hubo convergencia en los cuatro participantes, se observa la reticencia de manifestar aspectos negativos de su percepción corporal, como se observó en el apartado anterior, en la descripción de las respuestas en la Matriz absoluta.

**HISTORIA SENSORIAL DEL CUERPO:**

En la pregunta 5, se ratifica o corrobora la pregunta 1, es decir, se concibe la percepción de la imagen corporal como el resultado de un proceso a través del tiempo.

La pregunta 6, los cuatro participantes presentan respuestas que convergen con el hecho de que en la adolescencia tenían necesidad de mejorar aspectos de su Imagen Corporal, lo cual de alguna manera afectaba su condición cognitivo – afectiva.

**SUBCATEGORÍA: FACTORES EXTERNOS.**

**PÁRAMETROS: PESO, TALLA Y MEDIDA, NORMA SOCIAL Y CULTURAL, HISTORIA DE PESO Y CAMBIO, VARIACIONES BIOLÓGICAS.**

La pregunta 7, los cuatro participantes convergen con tener un entorno positivo por parte de su grupo familiar. El participante 4 manifestó tener algunos comentarios negativos de su Actividad Física por parte de su compañera, sin embargo, dice no ser determinante.

A la pregunta 8, los cuatro participantes convergen en y corroboran la importancia del factor externo: búsqueda y mejoramiento de talla, peso y medida o definición del musculo.

A la pregunta 9, que está relacionada con los estereotipos, en tal sentido no hay una convergencia, el 50 % de los participantes manifiesta interés por estereotipos, el otros 50 % de los participantes dice no tener un modelo estético a seguir.

A la pregunta 10, los cuatro participantes manifiestan una actitud positiva y de respeto hacia otras personas que no practican deporte o cuidan su imagen corporal.

**HISTORIA DE PESO Y CAMBIO:**

A la pregunta 11, sobre los cambios de su cuerpo durante el tiempo, hay convergencia en los cuatro participantes, todos manifiestan haber obtenido cambios significativos durante el tiempo.

**VARIACIONES BIOLÓGICAS:**

A la pregunta 12, presenta convergencia en los participantes, consideran que la herencia biológica influye positiva o negativamente en el esquema corporal y la respuesta del cambio en la imagen corporal mediante la actividad física.

**CATEGORÍA: ACTIVIDAD FÍSICA.**  
**SUBCATEGORÍA: FACTORES INTERNOS.**  
**PÁRAMETRO: COGNITIVO AFECTIVO.**

A la pregunta 13, el 75 % de los participantes dice practicar la Actividad Física por motivación personal, es decir que están influidos por el factor interno: cognitivo afectivo. El 25 % de los participantes reconoce los factores externos, la influencia del entorno y el placer de mostrar un cuerpo definido a los demás.

**HISTORIA SENSORIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

A la pregunta 14, se ratifica la fuerte condición cognitivo afectiva, tienen pensamientos positivos e influyen positivamente en la práctica de la AF.

**SUBCATEGORÍA: FACTORES EXTERNOS**  
**PÁRAMETRO: PESO, TALLA Y MEDIDA, NORMA SOCIAL Y CULTURAL,**  
**HISTORIA DE PESO Y CAMBIO, VARIACIONES BIOLÓGICAS.**

A la pregunta 15, el 75 % de los participantes tienen presente la primera vez que iniciaron la AF, el 25 % de los participantes dice no tener recuerdo de su inicio en la AF.

A la pregunta 16, hay convergencia en la totalidad de los participantes y se ratifica el criterio en ambas categorías: el mejoramiento de talla, peso y medida influyen tanto en la AF como en la PIC.

**NORMA SOCIAL Y CULTURAL:**

A la pregunta 17, el 75 % de los participantes reconoce tener influencia del medio social (Factor externo) para la práctica de la AF. El 25 % de los participantes dice que su motivación para la práctica de la AF obedece a su condición personal, a su estímulo cognitivo afectivo (Factor Interno).

A la pregunta 18, la totalidad de los participantes reconocen el *fitness* como una moda que puede traer condiciones negativas en la salud de quienes lo practican.

**CATEGORÍA: PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA.****PÁRAMETRO: COGNITIVO AFECTIVO.**

A la pregunta 19, el 75 % de los participantes establecen una relación directa entre la PIC y la AF. El 25 % de los participantes manifiestan indiferencia ante la pregunta.

A la pregunta 20, los cuatro participantes, es decir el 100 % ratifican la noción de construcción del cuerpo, de la PIC a través de la AF en un intervalo de tiempo regular.

**SUBCATEGORÍA: FACTORES EXTERNOS.****PÁRAMETRO: PESO, TALLA Y MEDIDA, NORMA SOCIAL Y CULTURAL, HISTORIA DE PESO Y CAMBIO, VARIACIONES BIOLÓGICAS.**

A la pregunta 21, no hay consenso entre los participantes con respecto a los pensamientos que tienen sobre quienes no practican AF y que además no cuidan la PIC.

A la pregunta 22, el 75 % de los participantes le da igual importancia a la PIC y a la AF. El 25 % le da más importancia a la AF.



Tabla 9. *Matriz de Tendencias*

CATEGORÍA		TENDENCIA
Percepción de la Imagen Corporal	Subcategorías: Factores Internos: Cognitivo Afectivo; Historia Sensorial del cuerpo.	La mayor tendencia es la percepción de que la imagen corporal requiere de una construcción constante. Los participantes mantienen una actitud positiva frente a su imagen corporal. Buscan mejorar su talla, peso y medida, lo cual genera una relación estrecha entre el factor interno, cognitivo afectivo, con la influencia del factor externo, peso, talla, medida. Se presenta una fuerte influencia del entorno familiar, social y cultural en la construcción de la imagen corporal a través del ciclo de vida. Los participantes, hombres, buscan mayor volumen de masa, mayor definición del musculo y aumento de peso. No presentan antipatía social por personas que no tengan un aspecto vigoroso. No hay una tendencia definida en relación con modelos estéticos. Consideran que la herencia biológica influye positiva o negativamente en el esquema corporal. Consideran que han sufrido cambios sustanciales en su imagen corporal a través del tiempo.
	Subcategorías: Factores externos. Fact. Externos: Peso, talla, medida. Norma social y cultural. Historia de peso y cambio, variaciones biológicas.	
Actividad Física	Subcategorías: Factores Internos: Cognitivo Afectivo; Historia Sensorial del cuerpo.	Los participantes manifiestan practicar la AF por una motivación personal, dicen tener pensamientos positivos que influyen en la práctica de la AF. Reconocen la influencia familiar y social en la práctica de la AF. Hay consenso en definir la práctica de Actividad Física conocida como <i>Fitness</i> , como una moda y en diagnosticar consecuencias negativas por la influencia de estereotipos impuestos que implican malos hábitos y riesgos en la AF.
	Subcategorías: Factores externos. Fact. Externos: Peso, talla, medida. Norma social y cultural. Historia de peso y cambio, variaciones biológicas.	
PIC y AF	Subcategorías: Factores Internos: Cognitivo Afectivo; Historia Sensorial del cuerpo.	Se presenta una relación directa entre PIC y AF, que está conectada con el concepto de construcción de la imagen corporal. Hay opiniones divididas en cuanto a juicios que suscitan quienes no practican AF o cuidan su imagen corporal. En cuanto a la influencia de los factores externos en el fenómeno integral de la PIC y AF, dicen no estar permeados por dichos factores, el consenso es la motivación personal. Sin embargo mencionan parámetros externos, lo que manifiesta la estrecha relación que hay entre el desarrollo cognitivo afectivo y la norma social y los preceptos o juicios sociales provenientes de familia, amigos o entorno social. La mayoría considera que ambas categorías tienen la misma importancia en su experiencia de vida.
	Subcategorías: Factores externos. Fact. Externos: Peso, talla, medida. Norma social y cultural. Historia de peso y cambio, variaciones biológicas.	

**Nota:** elaboración propia.

La Matriz de tendencias sintetiza y corrobora o ratifica en gran medida la teoría con el dato. Se puede inferir que los planteamientos de Pruzinsky y Cash (1990) se ven reflejados, es decir la PIC es dinámica, no se pueden separar la interacción de las dimensiones cognitivo emotivas y el peso de los juicios sociales. Además quienes practican la AF buscan mejorar su talla peso y medida de manera continua. Un elemento importante que se ha observado es que al parecer quienes practican la AF no tienen una visión de corto plazo o no consideran que en un largo plazo el cuerpo dejará tener el mismo rendimiento físico. Este es un componente que debe evaluarse en futuros estudios.

El modelo multidimensional de Slade también se ha evaluado y queda corroborada la pertinencia de observar tanto para la PIC como para la AF los diferentes factores internos y externos que influyen en dicho fenómeno humano. De igual manera es importante destacar que hay una correlación directa entre el factor interno; cognitivo afectivo y el factor externo; mejora de talla, peso y medida.

En última instancia, las tendencias que se observan permiten establecer que este análisis arroja comportamientos muy similares a los que arrojó el estudio de Moreno y Perea (2012); dicho estudio analiza un grupo de participantes en Bogotá para el año de 2012. En comparación con el estudio de Pacheco (2019), hay una distancia en los resultados para la ciudad de Lima, en el estudio, Pacheco, encontró trastornos por parte de quienes hicieron la prueba, en el caso del presente estudio no se puede establecer indicios de distorsión o trastorno de la PIC o de la práctica de la AF.

## CAPÍTULO V

### 5 Discusión

El proyecto tiene como objetivo general, describir la Percepción de la Imagen Corporal en relación con la Actividad Física de un grupo de personas en un gimnasio en Itagüí. De esta manera se hizo un análisis de tipo cualitativo para encontrar la tendencia del fenómeno establecido. El estudio ha logrado relacionar la teoría con el dato para encontrar convergencia y divergencia con otros autores que son tenidos en cuenta para la estructuración del marco referencial y metodológico.

Los resultados del presente estudio difieren con Díaz y López (2016); Barón, *et al.* (2017); quienes otorgan una importancia de la Imagen Corporal como motivación para el Acondicionamiento Físico, mientras que los resultados propios presentan que Acondicionamiento Físico no lleva a una motivación exclusiva en la PIC, en la misma dirección de los resultados propios están Cabral y Leal (2017).

Es importante destacar que se tienen coincidencias con Barón, *et al.* (2017), sobre la influencia de los modelos estéticos, los medios y el entorno, y el ideal estético cultural, atlético musculoso: en ambos estudios los participantes manifiestan no sentirse influenciados, sin embargo, en el relato se observa una influencia de la cultura que permea a los participantes y que estos manifiestan de manera inconsciente. Es por esta razón que se percibe una línea muy delgada y de doble vía en los parámetros correspondientes a factores internos y externos, que componen la construcción multidimensional de la imagen corporal.

Se converge con Pacheco (2019), donde se destaca una percepción positiva de la IC por parte de la población objetos de estudio. Además, se logra establecer que, en el presente estudio, los participantes tienen una preocupación moderada o baja por la PIC. Por lo tanto, no se observan problemáticas como la distorsión de la PIC y se coincide en este aspecto con los resultados de Barón, *et al.* (2017), ya que los participantes buscan la definición del musculo, luego no presentan preocupación por el parámetro cambio de peso.

Se tiene una especial correspondencia con los resultados de Flórez, Jiménez, *et al.* (2019); Alvis y Rodríguez (2017): “la construcción multidimensional de la imagen corporal”; la incidencia de los factores internos, cognitivo afectivo, como motivación en la PIC y la práctica de AF; se concuerda con los autores que a mayor AF, mayor motivación cognitivo afectiva, lo que implica una fuerte aceptación de la PIC y una valoración positiva de los hábitos saludables.

También se converge en que la influencia positiva de parámetros como la historia sensorial del cuerpo, influencia de familia y amigos; norma social y cultural y variaciones biológicas, son detonantes para que se inicie durante la etapa adolescente la construcción de la imagen corporal con base en la práctica de la AF. Sin embargo, surge un contraste con Flórez, Jiménez, *et al.* (2019), según los resultados de su estudio, la PIC permea el estado de ánimo de la población, objeto de estudio, mientras que en el presente caso, los participantes argumentan no sentir un bajo estado de ánimo por la influencia de pequeños cambios en su Imagen Corporal.

Loaiza, *et al.* (2017); establecen que a mayor construcción del cuerpo por medio de la AF, mayor distancia con respecto a la imagen deseada. Sin embargo, los resultados del estudio de Loaiza, *et al.* (2017) son de carácter cuantitativo y por tanto no tienen pertinencia con el presente estudio.

## CONCLUSIONES

Las fases de Resultados y Discusión permite concluir de manera general que los participantes de género masculino, entre los 23 y 40 años, que asisten con regularidad al gimnasio en Itagüí cumplen con los preceptos teóricos del Modelo Multidimensional de Slade (1994), además, en una etapa temprana buscan la Actividad Física motivados por la influencia social y familiar, ya que quieren mejorar talla, peso y medida, de esta manera los participantes comienzan a construir su imagen corporal, lo que concuerda con los resultados de Salaberria, y Cruz (2007). Se concluye que la continua práctica de la Actividad Física genera un concepto positivo de la imagen corporal y una relación con el cuidado de la salud, a partir de este estadio emocional prepondera el factor interpersonal y pasa a un segundo plano la influencia de los factores externos como lo son la norma social y los juicios familiares, de amigos o la pareja. Sin embargo, hay un margen muy delgado entre los factores internos y externos. La relación entre el medio y la percepción personal no se separa, no está fija ni estática, por el contrario, los factores del modelo multidimensional se conjugan y por lo tanto es difícil discernir lo que motiva o afecta la PIC y la práctica de AF.

El análisis de las respuestas con respecto a la Percepción de la Imagen Corporal en los cuatro participantes que asisten regularmente al gimnasio en Itagüí permite concluir que la tendencia general es la construcción constante del cuerpo, que el autoconcepto de su imagen es positivo y sus estados anímicos también lo son. Los participantes, de género masculino, buscan mejorar talla, peso y medida. Así se establece una relación estrecha entre el factor interno, cognitivo afectivo, y el factor externo, peso, talla, medida. Se presenta una fuerte influencia del entorno familiar, social y cultural en la construcción de la imagen corporal a través del ciclo de vida. No presentan antipatía social por personas que no tengan un aspecto vigoroso. No hay una tendencia

definida en relación con modelos estéticos. Consideran que la herencia biológica influye positiva o negativamente en el esquema corporal. Consideran que han sufrido cambios sustanciales en su imagen corporal a través del tiempo. De esta manera se cumple con el primer objetivo específico.

El segundo objetivo específico: analizar la influencia de la Actividad Física en el grupo de personas objeto de estudio se cumple al analizar las respuestas de los participantes, quienes manifiestan practicar la Actividad Física por motivación personal, dicen tener pensamientos positivos que influyen en la práctica de AF. Reconocen la influencia familiar y social en la práctica de AF. Hay consenso en definir que la práctica de AF conocida como *Fitness* es una moda y trae consecuencias negativas por la influencia de estereotipos impuestos que implican malos hábitos y riesgos en quienes lo practican.

El tercer objetivo específico: identificar la relación entre Percepción de la Imagen Corporal y la Actividad Física en el grupo de personas objeto de estudio permite concluir que la relación entre la Percepción de la Imagen Corporal y la Actividad Física es estrecha, que está conectada con el concepto de construcción de la imagen corporal a través del tiempo. Hay opiniones divididas en cuanto a juicios que suscitan quienes no practican Actividad Física, o que no cuidan su imagen corporal. La influencia de los factores externos: norma social y cultural y juicios de otras personas, dicen no estar permeados por dichos factores, el consenso de los participantes es la motivación personal. Sin embargo, resulta interesante la manera inconsciente como mencionan algunos factores externos, lo que manifiesta la estrecha relación entre el desarrollo cognitivo afectivo y la norma social y los preceptos o juicios sociales. Finalmente, la mayoría de los participantes considera que ambas categorías tienen la misma importancia en su desarrollo emocional y físico.

### Referencias

- Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales de Castilla: La Mancha. (2011). *Estética corporal, imagen y consumo en Castilla –La Mancha*. (Informe)
- Baile, J. (2003). “Qué es la imagen corporal”. *Revista de Humanidades Universidad de Tudela*.
- Barón, D., Cáceres, W., Calderón, K., Fajardo, C. (2017) Influencia de los estereotipos estéticos en la práctica de Actividad Física en el gimnasio Titán en usuarios de 18 a 25 años. (Tesis de grado) Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Cabral dos Santos Silva, M., & Leal Cortez, A. (2017). Nivel de actividad física y la percepción de la imagen corporal de estudiantes - una revisión sistemática. *Ciencias De La Actividad Física UCM*, 18(1), 61-72. Recuperado a partir de <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/109>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2019). *Resultados Censo Nacional de Población y Vivienda 2018*. DANE. Recuperado de: <https://www.dane.gov.co/files/censo2018/informacion-tecnica/presentaciones-territorio/190822-CNPV-presentacion-Antioquia-Valle-de-Aburra.pdf>
- Díaz, S., López, D. (2016). Salud e imagen del hombre actual en los gimnasios Santé Blue, Fittnes y el Ares Gym. (Tesis de grado). Universidad del Área Andina.
- Flórez, R., Jiménez, D. Lozano, D., Perea, L. Porras, L. Prada, J. Rincón P. Serrano, L. Serrano, M. Vargas, I. (2019). Validación de un instrumento para evaluar la percepción de la Imagen Corporal IPIC. (Tesis de grado). Universidad Católica de Colombia.
- Hernández, R; Fernández, C; y Baptista, M. (2014) *Metodología de la Investigación*. Mc Graw-Hill. Quinta Ed.
- Loaiza., H., Reyes, S., Bermúdez, S., Bedoya, D., y Franco, A. (2017) "Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales, ejercicio físico en usuarios de gimnasios" en *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 12 (1).
- Moreno. S., Perea, S. (2012). La imagen corporal como motivación para la práctica de ejercicio físico y factor de riesgo para la salud de usuarios en gimnasios. (Tesis de grado) Universidad Santo Tomás.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. OMS.
- Pacheco, Paola. (2019) Nivel de Imagen Corporal en asistentes a un gimnasio en Lima Metropolitana. (Tesis de grado) Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
- Portafolio. (2019). “*Millennials*, los que más asisten a gimnasios en Colombia”.

- Ramírez, M. (2008). *Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico* (Tesis doctoral inédita). Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.
- Rincón, D; Suárez, C. Mesa, S. Orozco, A., López, J., Marín, J., Murillo, R., Narvaez, S., Castaño, J., Navarrete, M. (2019). "Percepción de la imagen corporal en una muestra de universitarios de la ciudad de Medellín". *Psicoespacios* 13(23). P.p. 61-71.
- Rodríguez, D., Alvis, K. (2017). "Influencia del esquema corporal en el rendimiento deportivo". *Revista de los estudiantes de medicina de la Universidad de Santander. UIS.* 30(2):63-9
- Slade, P. (1994). "What's Body Image". *Behaviour Research and Therapy*, 32(5): 497-502.  
Recuperado de 10.1016/0005-7967(94)90136-8
- Salaberria, K; Rodríguez, S; Cruz, S. (2007). "Percepción de la imagen corporal". *Osasunaz* (8), p. (171-183).
- Suarez, A., Hernández, D. (2019). *Significado del cuerpo en prácticas del Fitness*. (Tesis de grado). Universidad de Antioquia.
- Trejo, P., Mollinedo F., Espino, R., Valdez, G., Sánchez, Ma. (2016). "Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios". *Revista Cubana de Medicina General Integral.* 32(1):72-82.



ANEXOS

A. Matriz de Coherencia y Categorías

<b>TEMA DE INVESTIGACIÓN:</b> DESCRIPCIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN UN GIMNASIO EN ITAGÜÍ					
<b>PREGUNTA PROBLEMÁTICA:</b> ¿Cuál es la percepción de la imagen corporal en personas que realizan actividad física en un gimnasio en Itagüí?					
<b>OBJETIVO GENERAL:</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b>	<b>CATEGORÍA:</b>	<b>SUBCATEGORÍAS</b>	<b>PÁRAMETROS</b>	<b>GUIÓN ENTREVISTA</b>
Describir la Percepción de la Imagen Corporal en relación con la Actividad Física de un grupo de personas en un gimnasio en Itagüí	Analizar la percepción de la imagen corporal en el grupo de personas objeto de estudio.	Percepción de la Imagen Corporal.	Factores internos	Cognitivo afectivo, historia sensorial del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texto redactado aparte (preguntas entrevista.)</li> </ul>
			Factores externos	Peso, talla, medida, norma social y cultural, historia de peso y cambio, variaciones biológicas.	
	Analizar la influencia de la actividad física en el grupo de personas objeto de estudio.	Actividad Física.	Factores internos	Cognitivo afectivo, historia sensorial del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texto redactado aparte (preguntas entrevista.)</li> </ul>
			Factores externos	Peso, talla, medida, norma social y cultural, historia de peso y cambio, variaciones biológicas.	
	Identificar la relación entre percepción de la imagen corporal y la actividad física en el grupo de personas objeto de estudio.	Percepción de la Imagen Corporal en relación con Actividad Física.	Factores internos	Cognitivo afectivo, historia sensorial del cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texto redactado aparte (preguntas entrevista.)</li> </ul>
			Factores externos	Peso, talla, medida, norma social y cultural, historia de peso y cambio, variaciones biológicas.	

**B. Consentimiento Informado****Consentimiento Informado**

El propósito de este consentimiento informado es brindarles a los participantes una clara explicación de la naturaleza de esta investigación, así como de su rol en ella.

El objetivo de este estudio es Indagar sobre la percepción de autocuidado que tienen estos usuarios de un gimnasio del Municipio de Itagüí.

Esta investigación es conducida por los estudiantes Katherine Sánchez Bedoya y Daniel Andrés Solórzano Montoya del 9° semestre de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, ésta será aclarada en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse del proyecto en el momento que usted lo desee sin que esto lo perjudique de alguna forma; además, si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted la libertad de decidir si responder o no a éstas.

Agradecemos su participación.

Una vez leído y comprendido el procedimiento que se genera alrededor de esta investigación, se firma el presente consentimiento el día \_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año 2020, en la ciudad de Medellín.

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante

C.C No

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante investigador

C.C No

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante investigador

C.C No

### C. Apuntes sobre el Análisis Cualitativo de la PIC y AF

21. Los participantes P1 y P2 en el análisis de sus respuestas se evidencia concordancia en que ambos opinan que es una actitud llevada a la practica de manera auto determinada por cada persona y P1 lo expresa como “cada quien es libre de tomar sus propias decisiones” esta respuesta alude a el principio de autonomía y P2 responde “ están en su autovaloración propia, decisión de ellos” aludiendo así al principio de auto determinación y autonomía de cada persona en practicar o no en este caso la actividad física o cuidado de la auto imagen.

Todos los participantes tienen diferentes formas de describir lo que piensan de otras personas al no practicar o no cuidar la imagen corporal. en la descripción que hacen P3 y P4 se puede ver que responden de una forma similar en cuanto a una critica respecto dos factores importantes P3 dice “la mayoría de las personas suelen poner excusas como sea” y P4 dice “no tienen la oportunidad de cuidar su cuerpo de la manera que deberían”

20. Se encuentra recurrencia en el ideal de imagen corporal deseada “yo diría que si” manifiesta P1 “ si, pero es un proceso ósea el cuerpo” P2 indica, “ yo si lo haría” expresa P3 “ obviamente optaría por mantenerla por cuidarla” P3 dice.

19. en el análisis se encuentra que P1 difiere en relación a lo que P2, P3 y P4 responden en relación entre la imagen corporal y la actividad física “realmente no para mi es indiferente” contrario a lo contestado por los demás candidatos, se puede entender como falta de interés o correlación de términos para este participante

Se encuentra concurrencia en las respuestas que se hallan en P2, P3 y P4. P2 “si van de la mano” P3 “si existe una relación” P4 “si” a través de la verbalización de la respuesta de los participantes se encuentra convergencia tanto desde el factor imagen corporal y actividad física

18 en el análisis realizado se encuentra relación entre las respuestas verbalizadas por P1 y P2 encuentro que los dos recurren a una palabra en particular “Boom” ambos la usan para responder a la pregunta: ¿qué piensa al respecto de la tendencia fitness y el estilo de vida deportivo que se lleva a cabo actualmente en su entorno? No obstante, P4 no hace uso de el “Boom” como los anteriores participantes, pero expresa que “las personas en este momento están optando mucho por cuidarse por mantener una figura armoniosa” si observamos con detenimiento encontramos un punto de encuentro entre P2 y P4 puesto que P2 verbaliza “ esta relacionado con la conciencia de cuidar nuestro sistema inmunológico” esto de muestra la importancia y del grado de conciencia que tienen estos dos participantes por la relevancia del cuidado físico y la toma de conciencia que existe alrededor del mismo.

En el análisis con P3, podemos evidenciar que realiza una pequeña pero diciente critica en varios aspectos no sin antes haber resaltado que la tendencia fitness fuera positiva: sus criticas fueron dirigidas hacia la moda que esta puede representar para algunas personas en la ciudad, algunas pueden incurrir en el daño o lesión de su cuerpo por medio de intervenciones quirúrgicas, para mejorar su aspecto o imagen corporal para verse bien como lo manifestaba el participante P1: “pero sin embargo se puede evidenciar una moda en la ciudad donde la gran

mayoría las personas quieren ser fitness pero se pasan del límite de la moda dañando su cuerpo con cosas raras, cirugías dizque por llevar una vida saludable y verse bien”

17. Al indagar a los participante si algo o alguien ha influenciado para que realice actividad física, se encuentran los siguientes resultados: P1 “si mis amigos mas que todo” P3 “ si me han influenciado mis amigos” ambos participantes tienen un punto de encuentro en quienes influyeron en la práctica de actividad física si embargo P2 y P4 tienen opiniones diferentes verbalizadas en la entrevista P2 alude más a una motivación intrínseca sustentada en la conciencia y la valoración y el amor propio, en su respuesta dice: “ la toma de conciencia y la valoración de uno mismo es lo principal porque eso implica autoquererse, es una motivación. P4 manifiesta que su motivación fue: “Si especial mente mi hermano” acá encontramos que concuerda con la respuesta inicial de P1y P3 al expresar un “si” se concluye que la influencia o motivación principal en los cuatro participantes es de índole social influyendo directamente en la realización de la actividad física teniendo en cuenta los aspectos señalados anterior mente como motivación, amor propio

16. respecto a la pregunta ¿Qué busca obtener con la practica de la actividad física? Los 4 participantes en sus respuestas buscan algo a nivel general positivo con particularidades individuales en sus objetivos físicos y personales tales como P1 dice “ yo básicamente me enfoque en tres cosas, peso, talla y medida” P2 por el contrario expresa un deseo el cual es: “ como tal dar ejemplo” P3 nos manifiesta un objetivo enfocado en la salud “ busco tener salud es lo mas importante un esta físico saludable) P4 verbaliza el deseo de obtener primero una satisfacción dirigida o provista de su cuerpo acompañada de una figura definida “ lo que pretendo obtener con esta practica es simplemente la satisfacción de tener un cuerpo moldeado una figura definida”

P4 verbalizo una queja la cual se percibe en el análisis como diferencia puesto que es algo que pueda haber sufrido o experiencia do en algún momento en su vida, y posiblemente el vea como defecto la estatura, dado que la estatura teóricamente no se define como un defecto solo como una condición genética y del desarrollo humano en sus diferentes variables las mas conocidas alto, mediano y bajo.

15. al indagar sobre la primera vez que los participantes iniciaron su practica del acondicionamiento físico se encontró que: P2,P3 y P4 tienen un conocimiento cronológico de cuando fue su primera aproximación o cuando inicio el interés por la práctica del acondicionamiento físico, no obstante P4 no evoca un recuerdo verbalmente manifiesta que “realmente no recuerdo muy bien en que época empecé a entrenar como tal”

A diferencia de P2 “si tenia como 8 años y mi mama me dijo que hiciera una flexión de pecho” P3 “claro que lo recuerdo, tenia aproximadamente 13 años de edad” P4 “si hace 4 años inicie con esta práctica deportiva) se puede evidencia que los últimos 3 participantes poseen no solo recuerdos cronológicos sino también recuerdos que aluden a un aspecto importante del ser humano en la evocación de recuerdos que es el factor emotivo ya sea a cosas acontecimientos o en este caso a personas.

14. en el análisis se encuentra que los 4 participantes verbalizan respuestas sobre sus pensamientos de manera positiva, sin embargo se encuentran particularidades mas haya de la generalidad de lo positivo P1 contesta “ es una oportunidad para relajar tu cuerpo y dejar de pensar en el trabajo hay que divertirse un poco” el participante lo percibe como una actividad de sano esparcimiento y relajación, salir de la rutina laboral y acompañarlo con lo lúdico de la actividad física, P2 es un poco mas discreto en su respuesta P2 “ como tal ninguno afecta” alude a un estado de homeostasis o imparcialidad y tranquilidad en el pensamiento puede se exceso de confianza, incluso una personalidad inhibida y no se permite expresar mucho sus pensamientos con temor de que sean interpretados como sentimientos. P3 “ por qué me genera pensamientos muy positivos que me alientan a ser una persona mas activa con mas energía una persona con una visión muy distinta de la salud del deporte entre otros” P3 verbaliza de manera mas amplia y efusiva al momento de la entrevista esta respuesta, se evidencia mucha decisión al momento de la ejecución de la acción en este caso de la actividad física acompañado de una carga energética tanto en la expresión verbal como corporal del participante, en conjunto con aun aire de grandilocuencia en cuanto a la visión y el conocimiento del deporte propiamente dicho, P4 sorprende al verbalizar “nosotros” por la interpretación de tercera persona que este refiere pero se refiere al gremio de los que practican actividad física y da preponderancia a lo sano y del cuerpo y su definición en cuanto a lo estético se refiere,

P1 manifiesta algo sobre la situación actual a nivel mundial respecto a la pandemia del covid - 19 la cual es: “a la fecha es un poco frustrante no poder practicar el deporte por el tema del covid-19, por el confinamiento que tenemos”

13. Al indagar sobre el porque practica la actividad física se encuentra puntos en común entre los participantes desde el aspecto de lo general en cuanto a lo positivo que puede ser la practica de la actividad física, no obstante cada uno tiene sus razones formadas los porque desde lo lúdico en P1 en P2 lo pasional - emotivo, P3 lo expresa desde el punto de la salud y lo edénico al mencionar la vanidad que puede aludir al imperativo de belleza, P4 se encuentra con P1 en concordancia con que ambos participantes manifiestas que la practica de la actividad física es algo lúdico y de esparcimiento P1 “ por que es un momento de esparcimiento” P4 “ es una forma de salirse de la rutina” y de escape de la agitada vida laboral P1 “no le prestó atención al trabajo” P4 Dejar de lado los oficios laborales y entrar en un momento de relajación”

**D. Sistematización del Estado del Arte**

En el siguiente enlace se encuentra el archivo con los vínculos e información relevante sobre los documentos seleccionados para el estudio:

<https://drive.google.com/file/d/1YI7P5L-oYqZSHhS2LqIa2tQld70927Ff/view?usp=sharing>

**E. Sistematización de Encuestas**

En el siguiente enlace se encuentra el archivo de Excel con la sistematización de las encuestas realizadas a los participantes: Matriz Absoluta, Similitudes y Contraste, y Tendencias:

[https://drive.google.com/file/d/182FPmjOI-QF1KU1DQc\\_vrbDsCdXHFkx/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/182FPmjOI-QF1KU1DQc_vrbDsCdXHFkx/view?usp=sharing)