



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT**

CARRERA: PSICOLOGÍA

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
MODALIDAD DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

TEMA:

**“IMPACTO DE LA PERCEPCIÓN CORPORAL EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DEL
CLUB DE FISICOCULTURISMO DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciatura en Psicología

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano.

Autor: Katerin Dayana Campuez Flores.

Directora: Msc. Sandra Verónica Zambrano Andrango

Ibarra- Julio -2025



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1004193478	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Campuez Flores Katerin Dayana.	
DIRECCIÓN:		Otavalo, San Pablo (mariscal sucre)	
EMAIL:		kdcampuezf@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0985320430

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ IMPACTO DE LA PERCEPCIÓN CORPORAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DEL CLUB DE FISICOCULTURISMO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”
AUTOR (ES):	Katerin Dayana Campuez Flores,
FECHA: DD/MM/AAAA	31-07-2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Verónica Zambrano

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 31 días del mes de julio de 2025

EL AUTOR: Katerin Dayana Campuez Flores.



(Firma).....

Nombre: Katerin Dayana Campuez Flores

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 30 de Julio de 2025

MSc. Sandra Verónica Zambrano Andrango

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



(f).....

MSc. Sandra Verónica Zambrano Andrango

C.C:

DEDICATORIA

A Dios, quien ha sido mi guía y mi fortaleza en cada paso de este viaje académico, su amor incondicional y su sabiduría han sido mi luz en los momentos más difíciles, inspirándome a seguir adelante con fuerza y determinación en cada desafío, sé que estas a mi lado, brindándome tu apoyo y protección. Que este logro sea un tributo a tú amor eterno y gracia infinita.

A mis padres por haberme formado como la persona que soy actualmente, muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que incluye este, me formaron en medio de tanta humildad y sencillez e incluso limitaciones, pero al final de todo, siempre me motivaron a alcanzar los objetivos propuestos.

A mis hermanos, en especial a mi pequeña Yare gracias por ser mi motivación, mi compañía y el apoyo incondicional a lo largo de este proceso, sus palabras, su confianza en mis capacidades y sobre todo su presencia me brindo fortaleza para continuar incluso en momentos difíciles.

A mí por no rendirme, por creer en mis capacidades, por la dedicación, el esfuerzo y el alma que puse al enfrentar este proceso, a esa versión rota, cansada y a veces sin rumbo, gracias por levantarte y seguir, aun así. Gracias por abrazarte en medio de la oscuridad ,por no rendirte, por seguir creyendo sin esa determinación no estaría aquí. Hoy te abrazo fuerte y con orgullo, pues aprendiste a florecer eres la prueba viva de que incluso en las etapas más grises, se puede renacer, Este logro tambien es tuyo, gracias por sostenerme cuando más necesitaba.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la vida y permitirme tener la dicha de ver unos de mis sueños hecho realidad e iluminar mi camino, por acompañarme en este proceso y darme sabiduría, salud, fortaleza y por levantarme en cada tropiezo.

A mi madre quien fue mi más grande inspiración para luchar día tras día, ser cada vez mejor persona, por ser mi ejemplo para seguir, luchadora incansable que da todo por sus hijos, gracias por su amor incondicional.

Mi más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte, por ofrecerme una formación académica que ha contribuido y fortalecido mis capacidades, brindándome desarrollo profesional.

A mi tutora MSc. Verónica Zambrano, gracias por su guía, por su tiempo, por su dedicación y paciencia, pues su conocimiento y compromiso fueron fundamentales para hacer este logro posible.

Al Msc Javier Llumiquinga y a los miembros del Club de Fisicoculturismo, por su apoyo y motivación durante todo este proceso.

Y, por último, a todos y cada uno que ha creído en mí, brindándome cariño, confianza y fortaleza para seguir adelante. Gracias por apoyarme constantemente.

RESUMEN EJECUTIVO

Durante los últimos años, la forma en que pensamos sobre nuestro cuerpo se ha visto influida por mitos, estereotipos y normas que todos los días los medios, la publicidad y, a veces, nuestros propios grupos de amigos nos transmiten. Estos mensajes afectan a todos, pero se vuelven aún más intensos en actividades donde la apariencia física es casi tan importante como la fuerza o la técnica, como en el fisicoculturismo. Antes, los estudios sobre el deporte se enfocaban sobre todo en músculos, huesos y entrenamiento. Pocos se paraban a pensar que el modo en que un atleta se mira al espejo también puede ser un factor que, aunque más invisible, desempeña un papel central en su bienestar y su éxito en la competencia. Lo que se ha descubierto es que la imagen que un deportista tiene de su propio cuerpo se relaciona con su deseo de entrenar, su confianza en sí mismo y su capacidad para superar marcas. Por esta razón, en este estudio nos planteamos analizar de qué forma la percepción corporal influye en el rendimiento de los miembros del Club de Fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte. Usamos un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo correlacional-causal, e involucramos a 31 deportistas universitarios, mujeres y hombres, todos con edades que cumplían los criterios fijados para esta investigación. Para la recolección de datos se utilizaron el Body Shape Questionnaire (BSQ), instrumento validado para medir la percepción corporal y registros oficiales de rendimiento físico que incluyeron ejercicios como sentadilla, press de pecho y peso muerto. Los hallazgos fueron contundentes: el 74,2% de los participantes presentaba una percepción corporal distorsionada, la cual mostraba una correlación negativa significativa con sus marcas deportivas. Por el contrario, aquellos con una autopercepción positiva tendieron a registrar mejores resultados físicos, por lo que estos datos demostraron que una percepción corporal saludable constituye un factor predictivo relevante del rendimiento deportivo y sugieren la necesidad de

implementar estrategias psicológicas enfocadas en fortalecer la autoimagen de los atletas.

Palabras clave: percepción corporal, rendimiento deportivo, fisicoculturismo, auto percepción, psicología del deporte, atletas universitarios.

ABSTRACT

In recent years, the way we think about our bodies has been influenced by myths, stereotypes, and norms transmitted daily by the media, advertising, and sometimes even our own peer groups. These messages affect everyone but become even more intense in activities where physical appearance is almost as important as strength or technique, such as bodybuilding. Previously, sports studies focused mainly on muscles, bones, and training. Few considered that the way an athlete sees themselves in the mirror can also be a factor that, although more invisible, plays a central role in their wellbeing and competitive success. What has been found is that an athlete's body image relates to their desire to train, self-confidence, and ability to surpass personal records. For this reason, this study aims to analyze how body perception influences the performance of members of the Bodybuilding Club at the "Universidad Técnica del Norte". We used a quantitative approach with a non-experimental correlational-causal design and involved 31 university athletes, both women and men, all meeting the age criteria established for this research. Data collection utilized the Body Shape Questionnaire (BSQ), a validated instrument for measuring body perception, alongside official physical performance records, including exercises such as squats, bench press, and deadlifts. The findings were conclusive: 74.2% of participants exhibited a distorted body perception, which showed a significant negative correlation with their athletic performance. Conversely, those with a positive self-perception tended to achieve better physical results. These data demonstrate that a healthy body perception is a relevant predictive factor for sports performance and suggest the need to implement psychological strategies focused on strengthening athletes' self-image.

Keywords: body perception, sports performance, bodybuilding, self-perception, sports psychology, university athletes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCION.....	1
Problema	1
Justificación	3
Objetivos	4
Objetivo General	4
Objetivos Especificos	4
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO	5
1.1 Percepción corporal	5
1.1.1 Dimensiones de la percepción corporal	5
1.2 Componente cognitivo	5
1.3 Componente afectivo	6
1.4 Componente conductual.....	7
1.5 Factores que influyen en la percepción corporal	7
1.5.1 Factores socioculturales	7
1.5.2 Factores psicológicos.....	8
1.5.3 Factores interpersonales.....	9

1.5.4 Factores biológicos y neurocognitivos.....	9
1.5.5 Diferencias de género	9
1.6 Percepción corporal en el deporte.....	10
1.7 Influencia de la percepción corporal en fisicoculturistas	11
1.8 Factores socioeconómicos.....	11
1.9 El rol del Entorno Académico Deportivo en la Autoimagen de Fisicoculturistas Universitarios	12
1.9.1 Presiones Contextuales Específicas	12
1.9.2 Dimensión institucional	13
1.9.3 Dimensión social académica	13
1.9.4 Dimensión temporal	14
1.9.5 Factores protectores identificados	14
1.10 El Fisicoculturismo como disciplina deportiva.....	14
1.10.1 Historia del fisicoculturismo.....	14
1.11 Factores que Influyen en el Rendimiento Deportivo en Fisicoculturismo	15
1.11.1 Factores Físicos y de Entrenamiento	16
1.11.2 Nutrición y suplementación	16
1.11.3 Aspectos Psicológicos	17

1.11.4 Factores Sociales y Culturales	17
1.12 Dimensiones de la Percepción Corporal	18
1.12.1 Percepción del Tamaño Corporal	18
1.12.2 Percepción de la Forma Corporal	18
1.12.3 Percepción del Peso Corporal.....	18
1.12.4 Percepción de la Composición Corporal	18
1.12.5 Conciencia interoceptiva	18
1.13 Modelos teóricos de la percepción corporal	18
1.13.1 Teoría de la comparación social (Festinger, 1954).....	18
1.13.2 Teoría de la objetivación (Fredrickson & Roberts, 1997).....	19
1.13.3 Modelo Biopsicosocial (Cash, 2004) Integra Factores:.....	20
1.14 Percepción Corporal y Deporte.....	20
1.14.1 Importancia de la Percepción Corporal en el Deporte.....	20
1.15 Relación entre Autopercepción, Confianza y Rendimiento Deportivo.....	21
1.16 Autopercepción en el Deporte	22
1.17 Confianza Deportiva	22
1.18 Efectos de la Ansiedad y la Insatisfacción Corporal en el Desempeño Deportivo	23

1.18.1 Impacto de la ansiedad en el rendimiento deportivo	23
1.19 Insatisfacción Corporal y su Influencia en el Deporte.....	24
1.20 Presión social y mediática en la imagen corporal de los atletas	25
1.20.1 Presión mediática y redes sociales.....	25
1.20.2 Impacto Psicológico y Consecuencias.....	25
1.21 Estrategias Psicológicas para Mejorar el Bienestar Emocional de los Atletas	26
1.21.1 Apoyo Social y Redes de Contención	26
1.21.2 Desarrollo de Habilidades de Autocompasión.....	26
1.21.3 Beneficios del autocuidado y una imagen corporal positiva para los atletas	26
1.22 Mejora del Rendimiento Deportivo	27
1.22.1 Reducción de Trastornos de Salud Mental.....	28
1.22.2 Promoción de hábitos saludables sostenibles	28
1.22.3 Fortalecimiento de la resiliencia deportiva.....	28
1.22.4 Facilitación de la transición Post - Carrera.....	28
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	30

2.1 Tipo de Investigación.....	30
2.2 Técnicas e Instrumentos de investigación.....	30
2.2.1 Técnicas.....	30
2.3 Instrumentos.....	31
2.5 Preguntas de Investigación.....	32
2.6 Matriz de operacionalización de variables.....	32
2.7 Población y muestra.....	33
2.7.1 Población.....	33
2.7.2 Muestra.....	34
2.8 Procedimiento y análisis de datos.....	34
2.8.1 Consideraciones éticas.....	35
CAPITULO III: RESULTADOS.....	36
3.1 Análisis descriptivos de las variables.....	36
3.2 Análisis e Interpretación.....	36
3.3 Clasificación de niveles de insatisfacción corporal.....	37
3.4 Correlación entre percepción corporal y rendimiento deportivo.....	37
3.5 Interpretación de resultados.....	39
3.6 Implicaciones para la práctica deportiva y universitaria.....	40

CONCLUSIONES.....	41
RECOMENDACIONES.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	44
ANEXOS	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de operacionalización de variables	32
Tabla 2 Población investigada.....	34
Tabla 3 Estadísticos descriptivos.....	36
Tabla 4 Frecuencia de niveles de insatisfacción corporal (BSQ).....	37
Tabla 5 Matriz de correlación de Pearson entre percepción corporal y rendimiento deportivo...	38

INTRODUCCION

Problema

La percepción corporal definida como la apreciación individual que un individuo tiene respecto a sus atributos físicos, habilidades y composición corporal (Cash, 2012), es un factor psicológicamente significativo en las disciplinas deportivas donde el cuerpo es clave para el rendimiento. Este constructo adquiere una relevancia única en el fisiculturismo porque los atletas no solo buscan definición y músculo, sino que también están sujetos a críticas y valores públicos externos, así como a estándares físicos (Hackett, 2019).

Estudios previos han demostrado que una percepción corporal positiva está relacionada con una mayor motivación, mejor adaptación a las exigencias deportivas y una mayor adherencia a los programas de entrenamiento (Weinberg & Gould, 2019). Sin embargo, en este deporte donde el éxito está ligado a valoraciones visuales y la exposición a ideales corporales exagerados, la imagen propia tiende a deformarse, lo que deriva en problemas como ansiedad y trastornos de conducta alimentaria e incluso el cese de la práctica del deporte (Pope et al., 2005).

En el entorno universitario elementos como la presión derivada de las exigencias académicas, la falta de apoyo psicológico adecuado y la constante influencia de las redes sociales que fomentan estándares corporales poco realistas contribuyen a agravar la situación, ya que pueden intensificar estas problemáticas (García et al., 2020). Pese a ello, existe un vacío en la literatura sobre cómo estas variables interactúan en atletas universitarios de fisiculturismo especialmente en Latinoamérica.

Este estudio pretendió analizar, cómo la percepción corporal impacta en el rendimiento deportivo de los atletas del club de fisiculturismo de la universidad Técnica del Norte (UTN), también busco identificar las principales preocupaciones sobre la imagen corporal en este grupo,

su relación con el desempeño físico y las posibles consecuencias psicológicas que puedan derivarse de una percepción distorsionada del cuerpo. Los resultados de esta investigación van más allá de sumar un hallazgo nuevo; aportan también pistas útiles para crear talleres y recursos que cuiden la salud mental de los estudiantes.

Por eso, la investigación es valiosa en los dos sentidos. Primero, hace visible cómo la imagen que los atletas tienen de su cuerpo influye en los resultados que logran en la competición. En segundo lugar, lo que se descubra ofrecerá a otros estudios un punto de partida y a los entrenadores un mapa para diseñar rutinas de acompañamiento que cuiden tanto el cuerpo como la mente de quienes se dedican al fisicoculturismo.

Justificación

Este trabajo se propone entender cómo la forma en que los atletas ven su propio cuerpo puede influir en su resultado en el fisicoculturismo universitario. Lo que cada persona siente sobre su cuerpo no solo depende de su propia historia, sino que también está modelado por las opiniones de los demás, las normas sociales y los procesos psicológicos. En deportes donde la apariencia cuenta tanto como el rendimiento, esa percepción se vuelve crítica (Cash, 2012; Grogan, 2017; Weinberg & Gould, 2019).

El estudio no se limita a probar que la percepción corporal y el rendimiento están relacionados. Más bien, pretende abrir una vía de conocimiento que considere todos los elementos en juego. Al hacerlo, queremos crear entornos deportivos que cuiden la salud a largo plazo, que abran puertas a una vida más plena y a un estado mental más equilibrado, y que, sobre todo, enseñen a los jóvenes a mirar su propio cuerpo con un trato amable y respetuoso. Al final, estas metas se entrelazan: un atleta que se cuida en todos los sentidos también tiene más posibilidades de dar lo mejor de sí en cada competición, por lo que el club se fortalece en su conjunto.

Desde el plano teórico, este estudio busca ofrecer herramientas útiles en educación, deporte, ámbito social y el campo cultural, para que podamos comprender, gestionar y dejar de estigmatizar la imagen corporal en el deporte. Lo que hemos descubierto ayudará a sentar precedentes sólidos que otros investigadores podrán tomar, nutriendo el saber científico que rodea el tema. También, esta investigación puede ser la base de protocolos de atención prioritaria y de estrategias de intervención, y facilitar la creación de talleres, charlas y programas de prevención y de apoyo psicológico, diseñados especialmente para atletas universitarios.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el impacto de la percepción corporal en el rendimiento deportivo de los atletas del Club de Fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte.

Objetivos Específicos

- Analizar los niveles de percepción corporal en los atletas del club de fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte.
- Evaluar los niveles de rendimiento deportivo en los atletas del club de fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte.
- Determinar la relación entre la percepción corporal y el rendimiento deportivo en los atletas del Club de Fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

La percepción corporal constituye un constructo psicológico fundamental en el deporte y aun más en el fisicoculturismo, donde la imagen corporal adquiere una dimensión competitiva esencial (Cash & Smolak, 2011).

Según Thompson y Sherman (2010), este deporte representa un entorno único donde la autopercepción física se convierte en un elemento determinante para el éxito competitivo. En la Universidad Técnica del Norte, donde el fisicoculturismo ha mostrado un crecimiento sostenido, comprender esta relación adquiere especial relevancia para optimizar el rendimiento deportivo de sus atletas.

1.1. Percepción Corporal

1.1.1 Dimensiones de la Percepción Corporal

La percepción corporal constituye un fundamento esencial en la imagen mental que una persona mantiene acerca de su propio cuerpo, unificando concurrentemente elementos cognitivos, emocionales y de comportamiento (Alleva & Tylka, 2017). Este marco teórico articula investigaciones recientes que ilustran de qué modo las vivencias personales y los contextos socioculturales configuran la autoconcepción física (Rodgers, 2025).

Es decir, se refiere al modelo mental que una persona tiene sobre sí, la cual engloba aspectos cognitivos, emocionales y conductuales, también misma que influye en la autoestima, la motivación y el comportamiento, especialmente siendo relevante en contextos donde la imagen corporal es central, como en el fisicoculturismo.

1.2. Componente Cognitivo

Los atletas que cultivan una percepción cognitiva positiva suelen ver su cuerpo como un instrumento eficiente y lleno de habilidades, lo que fortalece tanto su compromiso en la actividad

física como su habilidad para gestionar los desafíos que implica la competencia (Hausenblas y Fallon, 2006). Por otro lado, los pensamientos negativos o las interpretaciones erróneas de la imagen corporal fomentan la inseguridad y la ansiedad, generando comportamientos que deterioran tanto la salud mental como el desempeño en el deporte (Voelker, Petrie y Reel, 2015).

Por otro lado, la dimensión cognitiva está fuertemente relacionada con la adhesión a paradigmas estéticos formados por el contexto sociocultural, siendo este efecto especialmente relevante en campos como el fisicoculturismo, donde la conformación del cuerpo está bajo un constante análisis. La forma en que los deportistas asimilan y reinterpretan estos preceptos determina, en gran parte, su nivel de satisfacción con el cuerpo y su vinculación con el programa de entrenamiento (Tylka y Wood-Barcalow, 2015).

1.3. Componente Afectivo

Por lo tanto, el componente emocional incluye las emociones, emociones y actitudes que los individuos forman en relación con su propio cuerpo. Este dominio abarca la satisfacción corporal, el aprecio o rechazo que generan determinados segmentos del cuerpo y el nivel de preocupación en relación con la apariencia física (Cash & Smolak, 2011). En ámbitos deportivos, estas emociones pueden influir significativamente en la motivación, la autoestima y el bienestar mental del atleta.

Como es claro, una valoración positiva potencia la autoconfianza, disminuye la ansiedad y fomenta una actitud más constructiva frente al entrenamiento y la rivalidad (Hausenblas & Fallon, 2006). Por otro lado, el descontento con la imagen corporal puede llevar a desequilibrios emocionales, comportamientos de autoevaluación negativa y a un alto riesgo de enfermedades como la dismorfia muscular o la vigorexia. Este peligro es especialmente peligroso en el campo del fisicoculturismo, donde el cuerpo es objeto de un análisis casi constante (Pope, Phillips, &

Olivardia, 2000).

1.4. Componente Conductual

El componente conductual de la percepción corporal se refiere a las acciones visibles que las personas adoptan basándose en cómo valoran su imagen física. Estas conductas abarcan hábitos relacionados con la actividad física, la alimentación, el uso de suplementos, el cuidado personal y la interacción social, y pueden variar según el nivel de satisfacción o insatisfacción que tengan con su cuerpo (Cash & Pruzinsky, 2002).

En el campo deportivo especialmente en deportes como el fisicoculturismo, este componente toma relevancia, ya que las conductas están estrechamente influenciadas por el alcance de mejoras estéticas y de rendimiento. Los atletas con una percepción corporal positiva apuntan a mantener hábitos saludables, mostrar mayor sujeción al entrenamiento y tienen una motivación más estable (Hausenblas & Fallon, 2006). Por el contrario, una percepción distorsionada puede provocar comportamientos extremos como el sobreentrenamiento, dietas restrictivas o el uso indebido de sustancias para modificar la apariencia física (Pope, Phillips, & Olivardia, 2000).

Además, el componente conductual está ligado a la regulación emocional y la motivación intrínseca, ya que las acciones que realiza el atleta reflejan el nivel de compromiso, autoconfianza y capacidad para afrontar los estándares corporales impuestos por el entorno deportivo y social (Voelker, Petrie, & Reel, 2015).

1.5. Factores que Influyen en la Percepción Corporal

1.5.1 Factores Socioculturales

Desde otro enfoque, los factores socioculturales desempeñan una influencia significativa en la formación de la imagen corporal y en los niveles de insatisfacción corporal, especialmente

en jóvenes y estudiantes universitarios. Estudios realizados en estudiantes muestran que la insatisfacción corporal está relacionada con la influencia de modelos estéticos expuestos en medios de comunicación, publicidad y mensajes verbales (Torres, Mendoza & Martínez, 2011). Estos factores se manifiestan con mayor intensidad en mujeres, quienes tienen más influencia sociocultural comparado con los hombres.

- **Redes Sociales:** La exposición a imágenes retocadas en Instagram y TikTok se relacionó con un aumento de la ansiedad corporal, según lo reportado por Saiphoo y Vahedi (2019).
- **Influencia Familiar:** Comentarios críticos sobre el peso en la adolescencia correlacionan con insatisfacción en la adultez (Neumark-Sztainer et al., 2010).

1.5.2. Factores Psicológicos

Cash y Smolak (2011) sostienen que los factores psicológicos relacionados con la imagen corporal son múltiples y abarcan componentes cognitivos, afectivos y conductuales que influyen en cómo se percibe y valora el cuerpo, pues la imagen corporal incluye pensamientos, sentimientos y comportamientos en relación con la apariencia física, mismos que están relacionados con el autoestima y bienestar emocional.

Los cambios en la imagen corporal pueden ocasionar un peso emocional importante, exponiéndose en insatisfacción, ansiedad y comportamientos evitativos que afectan la calidad de vida (Santos-Morocho et al., 2023). Además, la adopción de ideales estéticos socioculturales y la presión social, especialmente en mujeres, intervienen en la aparición de preocupaciones con respecto a la apariencia que pueden ocasionar en trastornos psicológicos (Bordo, 2003; Fardouly et al., 2015).

- **Dismorfia Corporal:** Preocupación excesiva por defectos percibidos (no necesariamente reales) (American Psychiatric Association [APA], 2013).

- **Ansiedad y Depresión:** Las personas con sintomatología depresiva tienden a evaluar su cuerpo más negativamente (Mond et al., 2013).

1.5.3. Factores Interpersonales

A decir, Carvalho (2024) menciona que los factores interpersonales son importantes en forjar y mantener la imagen corporal, especialmente en la adolescencia y juventud, no solo depende de la propia persona, sino que está influida por las interacciones sociales, particularmente en las opiniones, críticas y apoyo proveniente de la familia, amigos y la pareja.

- **Acoso Escolar en la Adolescencia:** Las burlas relacionadas con el peso predicen insatisfacción corporal y trastornos alimentarios (Menzel et al., 2010).
- **Relaciones de Pareja:** Las críticas de la pareja sobre el cuerpo aumentan la insatisfacción (Markey & Markey, 2006).

1.5.4. Factores Biológicos y Neurocognitivos

Los factores biológicos y neurocognitivos constituyen elementos importantes para comprender la insatisfacción corporal y la percepción que una persona tiene de su imagen física, estos factores incluyen aspectos genéticos, neuroquímicos, hormonales y el funcionamiento cerebral, los que interactúan con componentes psicosociales y personales, influyendo conjuntamente en cómo se construye y experimenta la imagen corporal (Jiménez, 2010).

- **Genética:** Estudios en gemelos sugieren que la insatisfacción corporal tiene un componente hereditario (Klump et al., 2018).
- **Hormonas:** La serotonina y el cortisol están asociados con la regulación emocional de la imagen corporal (Kaye et al., 2013).

1.5.5. Diferencias de Género

- **Mujeres:** Mayor presión hacia la delgadez (Grabe et al., 2008).

- **Hombres:** Creciente preocupación por la muscularidad (McCreary, 2016).

1.6. Percepción Corporal en el Deporte

La forma en que un atleta ve su propio cuerpo puede tener un efecto poderoso en cómo compete. Por muchos años, investigadores han explorado este vínculo en pistas, canchas y gimnasios, y los resultados han sido claros: la imagen que los deportistas construyen de sí mismos puede ser un aliado o un obstáculo.

En un estudio de Hausenblas y Fallon, publicado en 2006, se descubrió que los deportistas que se sienten a gusto con su cuerpo suelen rendir mejor que aquellos que no. Esta satisfacción se traduce en mayor autoconfianza, lo que a su vez mejora la concentración y la motivación justo en el momento de la verdad, cuando el resultado se mide en segundos o centésimas de punto. Así, tener una autoconfianza firme no es solo un buen consejo: es un recurso mental que puede marcar la diferencia en el deporte de alto nivel.

Para Pope et al. (2005), identificaron un fenómeno conocido como dismorfia muscular, caracterizado por la preocupación excesiva por no alcanzar un desarrollo muscular suficiente e incluso cuando el atleta tiene una masa muscular considerable, este trastorno no solo afecta el rendimiento al generar ansiedad y distracción, sino que también aumenta el riesgo a desarrollar conductas alimentarias peligrosas y el consumo de sustancias ergogénicas.

Asimismo, Reel (2013) analiza el impacto de los ideales estéticos en atletas universitarios, concluyendo que la presión social por alcanzar un cuerpo "perfecto" puede generar estrés competitivo, lo que disminuye la eficacia durante las competiciones. Este estudio destaca cómo las exigencias externas afectan la salud mental y el desempeño deportivo.

En el marco ecuatoriano, el corpus investigativo sobre el asunto permanece restringido. No obstante, Márquez (2016) evidencia que los practicantes locales de fisiculturismo enfrentan intensas exigencias socioculturales que alteran su imagen corporal, sobre todo a causa de los cánones promovidos por los medios de comunicación masiva y las plataformas digitales. redes

Influencia de la percepción corporal en fisicoculturistas

La percepción corporal en fisicoculturistas universitarios constituye un fenómeno multidimensional que requiere especial consideración debido a las características particulares de esta población. A diferencia de atletas profesionales, los fisicoculturistas universitarios enfrentan una dualidad única entre las exigencias académicas y deportivas, lo que configura una dinámica particular en su autopercepción corporal (González-Cutre et al., 2020).

Estudios recientes resaltaron tres dimensiones fundamentales en esta población:

- **Presión Académico-Deportiva:** El estrés por compatibilizar estudios superiores con el exigente entrenamiento de fisicoculturismo puede exacerbar las distorsiones en la autopercepción (Weinstein et al., 2019). Estudios indican que aproximadamente el 68% de estos atletas reportan mayor insatisfacción corporal durante periodos de exámenes (Smith et al., 2021).
- **Desarrollo de Identidad Dual:** Los fisicoculturistas universitarios atraviesan un proceso de construcción simultánea de identidad como estudiantes y atletas, lo que genera tensiones particulares en su imagen corporal (Hernández et al., 2022). Esta dualidad puede manifestarse en:
 - Dificultades para equilibrar los objetivos de desarrollo muscular con las metas académicas.
 - Presiones temporales para cumplir con rutinas de entrenamiento y estudio
 - Disonancia entre el ideal corporal deportivo y las demandas académicas

1.7. Factores Socioeconómicos

Las limitaciones económicas típicas de la vida universitaria impactan en:

- Acceso a suplementación nutricional adecuada
- Posibilidad de contar con asesoramiento especializado

- Restricciones en la disponibilidad de alimentos específicos (Carvalho et al., 2020)

Una investigación hecha en Brasil por Silva y otros en el 2023 mostró que los fisicoculturistas de la universidad tienen un 40% más de riesgo de tener una imagen corporal distorsionada que los atletas profesionales. Esto se debe a las exigencias y el entorno específico que enfrenta este grupo.

Por eso, es fundamental que los programas de bienestar mental con fisicoculturistas universitarios vayan más allá del ejercicio. Hay que incluir educación psicológica y entender cómo la vida en la universidad, las redes y la cultura del fitness influyen en su forma de verse.

1.8. El rol del Entorno Académico Deportivo en la Autoimagen de Fisicoculturistas

Universitarios

El entorno académico deportivo en la universidad conforma un marco psicosocial complejo que influye de manera significativa en la construcción de la autoimagen de los fisicoculturistas que compaginan ambas actividades. En este contexto, los estudiantes-atletas se enfrentan a demandas y expectativas tanto académicas como deportivas que interactúan para modelar su percepción corporal y autoestima (Guarnizo Mejía, 2022; Saavedra Cabrera, 2021).

La interacción entre las exigencias académicas y deportivas genera impactos en la autoimagen a través de tres dimensiones principales: el manejo del tiempo y la presión por el rendimiento académico; la internalización de estándares estéticos y físicos fijados por el entorno deportivo; y la influencia social y del grupo de pares en la formación de la identidad corporal (Rodríguez et al., 2021; García & López, 2020). Este contexto doble genera impactos tanto favorables como desfavorables mediante tres dimensiones principales:

1.9.1. Presiones Contextuales Específicas

Diversas investigaciones han evidenciado que el entorno universitario presenta desafíos

particulares en la construcción de la imagen corporal de los estudiantes atletas (Weinstein et al., 2021). En este sentido, la NCAA (2022) reporta que aproximadamente el 72% de los deportistas universitarios perciben que las demandas académicas interfieren de manera significativa en sus hábitos de entrenamiento y su alimentación. Esta interferencia revela las dificultades que enfrentan los atletas al intentar equilibrar sus responsabilidades académicas con las exigencias propias de su preparación física y competitiva por lo que esta interferencia académica puede:

- Alterar los patrones de sueño (6-8 horas diarias recomendadas vs 4-5 horas reales en periodos de exámenes)
- Limitar el tiempo para preparación de comidas específicas
- Reducir la capacidad de recuperación muscular

1.9.2. Dimensión Institucional

Las políticas deportivas universitarias y los recursos disponibles impactan directamente en la autopercepción corporal (Martínez & López, 2025). Universidades con programas estructurados de apoyo nutricional y psicológico muestran atletas con menor distorsión de autoimagen comparado con instituciones sin estos recursos (Smith et al., 2025).

1.9.3. Dimensión social académica

La relación entre los compañeros académicos y los de entrenamiento da lugar a un fenómeno denominado "doble presión perceptiva" (Rodríguez, 2025, p. 34). Los fisicoculturistas reportan mayor insatisfacción corporal cuando:

- Reciben comentarios contradictorios sobre su físico (ej.: "muy musculoso" vs. "poco académico")
- Experimentan conflicto de roles entre demandas deportivas y académicas (Fernández, 2025)

1.9.4. Dimensión Temporal

La gestión del tiempo afecta la consistencia en el entrenamiento y la autopercepción (Turner et al., 2025). Estudiantes con horarios académicos inflexibles muestran:

- 30% mayor ansiedad por su imagen corporal
- 25% menor adherencia a protocolos nutricionales (Johnson & Lee, 2025, p. 112)

1.9.5. Factores Protectores Identificados

Investigaciones recientes destacan elementos que mitigan riesgos:

- Programas de mentoría deportiva-académica
- Espacios de discusión sobre imagen corporal saludable
- Adaptaciones curriculares para periodos competitivos

(Rivera et al., 2025)

1.10. El Fisicoculturismo como Disciplina Deportiva

1.10.1. Historia del Fisicoculturismo

El fisicoculturismo, que hoy conocemos como un deporte y una forma de arte, tiene un pasado tan antiguo como la civilización misma; los griegos, los romanos y muchas culturas vieron en un cuerpo bien formado un símbolo de fuerza y disciplina. No fue sino hasta finales del siglo XIX que el fisicoculturismo empezó a organizarse, convirtiéndose en una práctica más que en una simple curiosidad de gimnasios (Chapman, 2018). Cuando hablamos de fisicoculturismo moderno, el nombre que primero llega a la mente es el de Eugen Sandow (1867–1925). Sandow, nacido en Prusia y más tarde famoso en Inglaterra, fue el primero en idear un programa de entrenamiento que buscaba la perfección muscular en todas sus proporciones. En 1901, organizó el primer campeonato oficial en Londres, ese día se juzgó la belleza del cuerpo a la vista y la forma se convirtió en un criterio tan importante como la fuerza (Fair, 2015, p. 112).

Desde inicios del siglo veinte, el fisicoculturismo fue más allá de ser un mero espectáculo visual y mutó en un deporte sistemáticamente organizado. La profesionalización en muchas disciplinas implicó la creación de reglamentos concretos, la constitución de federaciones en todos los rangos y la estructuración de campeonatos de alto nivel. El certamen Olympia, que echó a andar en mil novecientos sesenta y cinco, es un claro referente de esta transformación: su aparición representó un peldaño decisivo en la historia del fisicoculturismo profesional, tal como lo sostienen Schwarzenegger y Hall en su estudio de 2002.

En las últimas décadas el fisicoculturismo se ha ido profesionalizando cada vez más, lo que ha llevado a los competidores a enfrentar nuevos desafíos. Ahora, además de lograr un desarrollo muscular impresionante, deben vigilar su salud física y mental (Klein, 2020, p. 134). Este cambio ha llevado a cuestionar si el antiguo modelo competitivo, que exigía tanto, puede seguir siendo sano a largo plazo. Muchos se preguntan si el precio que deben pagar los atletas en su cuerpo y mente es realmente sostenible.

Simultáneamente, en las universidades ha aparecido un giro interesante. En lugar de ver el fisicoculturismo solo como un deporte de alto rendimiento, los equipos y clubs estudiantiles lo han convertido en un espacio de aprendizaje. Gómez (2021) explica que, en estos ambientes, se cuida tanto el rendimiento en el gimnasio como el desarrollo personal y los estudios. Así, el atleta joven puede levantar pesas y, al mismo tiempo, ver el equilibrio como un objetivo tan válido como los trofeos (p. 67). Este enfoque universitario se aleja del modelo profesional que se fija solo en el resultado final y busca en cambio el bienestar integral de cada estudiante que compete.

1.11. Rendimiento Deportivo en Fisicoculturismo

El éxito en el fisicoculturismo depende de una combinación multifactorial que incluye aspectos físicos, alimenticios, mentales y socioculturales. A diferencia de disciplinas donde

predominan las habilidades técnicas o los resultados competitivos, el fisicoculturismo evalúa principalmente atributos estéticos, como la proporcionalidad, el tamaño y el tono muscular. Esto lo convierte en un deporte particularmente demandante, no solo en el plano corporal, sino también en el psicológico.

1.11.1. Factores Físicos y de Entrenamiento

La hipertrofia muscular, entendida como el crecimiento del tejido muscular en respuesta al estímulo físico, se logra principalmente mediante entrenamientos de resistencia que incorporan cargas progresivas. Este tipo de estimulación mecánica genera adaptaciones fisiológicas favorables para el desarrollo de la masa muscular (Schoenfeld, 2010).

Investigaciones contemporáneas han demostrado que variables clave como la frecuencia del entrenamiento, la intensidad del esfuerzo y el volumen total ejercido son determinantes en la maximización del proceso hipertrófico (Grgic, Schoenfeld, & Latella, 2022). Además, factores genéticos específicamente la proporción de fibras musculares tipo I (oxidativas) y tipo II (glucolíticas) inciden en el potencial individual de respuesta ante el entrenamiento, lo que subraya la necesidad de considerar las características biológicas del atleta al momento de diseñar estrategias de acondicionamiento físico (Pickering & Kiely, 2019).

1.11.2. Nutrición y Suplementación

La dieta es clave para lograr un balance entre crecimiento muscular (fase de volumen) y definición (fase de corte). Una ingesta elevada de proteínas (≥ 2.2 g/kg/día) favorece la síntesis proteica (Morton et al., 2018), mientras que la manipulación de carbohidratos y grasas optimiza el rendimiento y la composición corporal (Iraki et al., 2019). Suplementos como creatina y cafeína han demostrado beneficios ergogénicos en fuerza y resistencia (Jäger et al., 2017).

1.11.3. Aspectos Psicológicos

Cuando hablamos de cómo la mente influye en la forma en que nos vemos y nos sentimos con nuestros cuerpos, hay que fijarse en la psicología, que son las claves que nos ayudan a leer la autoimagen y la percepción corporal, sobre todo en el deporte y la escuela (Cash, 2002; Grogan, 2016). En el deporte, la psicología nos señala que la verdadera motivación, la que viene de dentro, es la que nos hace volver al entrenamiento y mejorar, y es también la que ayuda a que la autoimagen se mantenga firme, aunque los medios presionen con cómo tenemos que lucir (Weinberg & Gould, 2019). A la motivación hay que sumarle la capacidad de manejar nuestras emociones y levantarnos cada vez que caemos; estas dos cualidades nos ayudan a sobrellevar la tensión de la competencia y a evitar que la insatisfacción con el cuerpo nos lleve a problemas más graves, como los trastornos de la alimentación o la obsesión por el músculo (Thompson & Sherman, 2010).

1.11.4. Factores Socioculturales

Los factores sociales y culturales son piezas fundamentales que moldean cómo las personas jóvenes, sobre todo las que inician o ya están en la universidad, ven y valoran su propio cuerpo. Los medios de comunicación, la familia y los amigos juegan un papel decisivo porque, sin que nos damos cuenta, llenan nuestra cabeza de imágenes y mensajes sobre cómo debería lucir un cuerpo "perfecto" que en realidad es casi imposible de alcanzar. Investigaciones como las de Torres y otros en 2011 muestran que, en el caso de alumnos universitarios de Pachuca, México, la insatisfacción con la apariencia física está muy unida a estas fuerzas sociales, en especial la publicidad y los comentarios que escuchamos o que nos dicen directamente. Las chicas sienten esta presión de manera más intensa, en tanto que en los chicos tener sobrepeso aumenta notablemente el riesgo de que empiecen a sentirse mal con su cuerpo (Torres et al., 2011).

1.12. Dimensiones de la Percepción Corporal

1.12.1. Percepción del Tamaño Corporal

Hace referencia a la estimación subjetiva que un individuo realiza sobre las dimensiones de su cuerpo (ancho, largo y volumen), la cual puede diferir de las medidas objetivas (Longo & Haggard, 2010).

1.12.2. Percepción de la Forma Corporal

Corresponde a la evaluación subjetiva de la silueta y contornos del cuerpo, influenciada por factores visuales y kinestésicos (Gallagher, 2005).

1.12.3. Percepción del Peso Corporal

Es la valoración personal del peso propio, que puede no coincidir con el peso real debido a sesgos perceptivos o trastornos alimentarios (Cornelissen et al., 2009).

1.12.4. Percepción de la Composición Corporal

Implica la conciencia subjetiva sobre la distribución de masa muscular y grasa, relevante en contextos deportivos y clínicos (Probst et al., 1995).

1.12.5. Conciencia Interoceptiva

Se define como la percepción de señales internas (ej., latidos, hambre, respiración), clave para la regulación emocional y la autoconciencia corporal (Craig, 2003).

1.13. Modelos Teóricos de la Percepción Corporal

1.13.1. Teoría de la Comparación Social (Festinger, 1954)

La teoría de la comparación social sostiene que las personas forman evaluaciones sobre su propio cuerpo al compararse con los demás, especialmente en contextos donde la apariencia física tiene una gran relevancia, como el ámbito deportivo o las plataformas digitales. En este proceso las comparaciones ascendentes aquellas realizadas con personas percibidas como físicamente

superiores pueden intensificar sentimientos de insatisfacción corporal. Por el contrario, las comparaciones descendentes con sujetos considerados por el observador como menos favorecidos físicamente tienden a fomentar una percepción más positiva de la propia imagen (Myers & Crowther, 2009).

1.13.2. Teoría de la Objetivación (Fredrickson & Roberts, 1997)

La teoría de la objetivación, postulada por Fredrickson y Roberts (1997), brinda un marco teórico que ayuda a entender de qué manera la cultura occidental sexualiza el cuerpo de las mujeres. Según esta perspectiva, las mujeres son socializadas para adoptar la mirada del observador como principal referencia de su imagen corporal, lo que conduce a una vigilancia constante sobre su apariencia (Fredrickson & Roberts, 1997).

En el deporte, y especialmente en disciplinas estéticas como el fisicoculturismo, esta idea se hace aún más importante. Miradas y comentarios constantes sobre el cuerpo pueden hacer que el atleta se vea a sí mismo como un objeto, y eso no solo daña su salud mental, sino que también puede dañar el rendimiento. El deseo de parecerse a un ideal muchas veces irreal puede hacer que el atleta pierda el foco, pierda las ganas de seguir entrenando y su estado de ánimo se resienta; todos factores que, al final, afectan el modo en que se compite (Greenleaf, 2002).

La objetivación parte de que las personas reciben y luego se quedan con las valoraciones que otros hacen sobre su cuerpo. Esto hace que, en lugar de sentir su cuerpo, sientan que deben mirarlo todo el tiempo desde fuera, como si estuviesen en el espejo. Así, la manera en que se valoran a sí mismos se vuelve ajena, y todos esos ojos que opinan se vuelven más importantes que su propia percepción, lo que al final puede romper la conexión que tienen con su cuerpo (Fredrickson & Roberts, 1997; Sarasola, 2024).

Esta internalización de la mirada ajena puede distorsionar la autopercepción física y

generar sentimientos de inconformidad y ansiedad, particularmente en disciplinas estéticas como el fisicoculturismo, donde el cuerpo se convierte en objeto de evaluación permanente (Greenleaf, 2002).

1.13.3. Modelo Biopsicosocial (Cash, 2004) Integra Factores:

- Biológicos (genética, neurofisiología)
- Psicológicos (autoestima, trastornos alimentarios)
- Sociales (presión cultural, estándares deportivos)

Este modelo explica cómo interactúan estas dimensiones en la formación de la percepción corporal (Pruzinsky & Cash, 2002).

1.14. Percepción Corporal y Deporte

1.14.1. Importancia de la Percepción Corporal en el Deporte

La manera en que los deportistas sienten y piensan sobre su propio cuerpo es uno de esos detalles invisibles que pueden decidir una medalla o un “no esta vez”. Quien se mira al espejo y se acepta delata la autoconfianza necesaria para lidiar con los retos más duros; quien, en cambio, señala defectos que no existen, regala terreno a la duda y a la autocrítica, y por ahí se escapan la motivación, la constancia en los entrenamientos y, en última instancia, los buenos resultados (Hausenblas & Downs, 2001; Reel, Gill & Greenleaf, 2007).

En la cancha, en la pista o en la piscina, un atleta que se siente a gusto con su cuerpo a menudo consigue controlar el nerviosismo de la competencia, aguanta más el empuje del cansancio y, sobre todo, se siente más capaz de seguir volviendo a entrenar (Voelker, Petrie & Reel, 2015). En cambio, quien está molesto por su físico termina con el corazón acelerado, el pecho apretado y, a veces, el cuerpo lidiando con un exceso de cortisol que más bien debilita en lugar de fortalecer (de Bruin et al., 2009).

Así, la percepción corporal no solo constituye un aspecto subjetivo de la experiencia deportiva, sino que se configura como un predictor significativo del rendimiento, siendo imprescindible para la intervención psicológica y entrenamiento integral de los atletas.

1.15. Relación entre Autopercepción, Confianza y Rendimiento Deportivo

La manera en que un deportista se ve a sí mismo es fundamental para su rendimiento. Esa imagen interna abarca lo que cree sobre su fuerza, su técnica y su fuerza mental (Fox & Wilson, 2008). Lo que siente sobre sí mismo afecta cuánto se esfuerza en los entrenamientos, cuánto respeta a los rivales y cuánto disfruta el espectáculo. Cuando se siente seguro, es más activo, más entregado y más capaz de atacar los problemas; si esa imagen se distorsiona, surgen las dudas y el rendimiento se resiente (Zimmerman, 2013).

La confianza deportiva es una de las piezas más críticas de este rompecabezas. Entendida como la fe que el atleta tiene en su posibilidad de alcanzar un objetivo concreto, esta confianza nutre la superación. Bandura (1997) sugiere que la autoeficacia, ese instante de fe, crece a través de cuatro vías: cuando el deportista logra una victoria, cuando observa a otro que lo logra, cuando escucha a alguien que le dice que es capaz y cuando su cuerpo y sus emociones le gritan que está preparado. El atleta que logra crecer por estos cuatro caminos se vuelve más capaz de enfrentar el fracaso, de decidir en el instante justo y de mantenerse concentrado en el momento crítico (Feltz, Short, & Sullivan, 2008).

La ciencia respalda esta fórmula: la manera en que un deportista se ve a sí mismo, lo que siente y lo que logra están estrechamente conectados. Por ejemplo, Babic y sus colegas (2014) vieron que los deportistas que se valoraban alto mantenían entrenos más constantes y se ajustaban mejor al estrés que aparece durante la competición. Nicholls y su equipo (2020) añadieron que la

confianza funge como un colchón mental que reduce el peso de la presión exterior, lo que, a la postre, mejora el rendimiento cuando las exigencias se colocan al rojo.

En cambio, cuando la autoimagen es negativa, vienen la ansiedad, las dudas sobre de lo que se es capaz y un bajón en el rendimiento físico. Hanton, Mellalieu y Hall (2004) comprobaron que los deportistas que no creían en su capacidad sentían más interferencias en el pensamiento durante las competiciones y que esto pasaba factura en la técnica. Así, la autoimagen y la confianza no solo muestran cómo se siente un atleta por dentro, sino que también marcan qué tan bien va a competir. Por eso, meter en la rutina ejercicios que refuercen lo que uno siente de sí mismo y su confianza es clave para pulir el rendimiento y cuidar el equilibrio emocional en el deporte de alto nivel.

1.16. Autopercepción en el Deporte

La autopercepción se refiere a la evaluación subjetiva que realiza el deportista sobre sus capacidades físicas, técnicas y psicológicas (Fox & Wilson, 2008). Estudios recientes demuestran que una autopercepción positiva correlaciona significativamente con:

- Mayor persistencia en la práctica deportiva (Babic et al., 2014)
- Mejor adaptación al estrés competitivo (Nicholls et al., 2020)
- Optimización del aprendizaje motor (Zimmerman, 2013)

1.17. Confianza Deportiva

La teoría de la autoeficacia de Bandura (1997) aplicada al deporte sugiere que la confianza se construye mediante:

- Experiencias de dominio (éxitos previos)
- Modelado vicario (observación de pares)
- Persuasión verbal (retroalimentación positiva)

- Estados fisiológicos (interpretación de arousal)

La autopercepción, que incluye cómo los atletas se ven a sí mismos en términos de habilidad física y apariencia, juega un papel crucial en su confianza y, por ende, en su rendimiento deportivo. Según Bandura (1997), la autoeficacia, o la creencia en la capacidad propia para alcanzar los objetivos, está estrechamente relacionada con la autopercepción y es un predictor clave del éxito deportivo. Los atletas con una alta autoeficacia tienden a mostrar mayor persistencia y resistencia frente a los desafíos, lo que se traduce en un mejor rendimiento (Feltz, 2007).

Además, la confianza en uno mismo se ha asociado con una mayor capacidad de concentración y toma de decisiones en situaciones competitivas (Vealey, 2001). Cuando los atletas tienen una percepción positiva de sí mismos, no solo se desempeñan mejor en términos físicos, sino que también son más resilientes psicológicamente frente a la presión externa (Hanton et al., 2004). Por otro lado, una autopercepción negativa puede generar dudas, ansiedad y disminución en el rendimiento, ya que los atletas suelen subestimar sus capacidades y limitan sus esfuerzos.

1.18. Efectos de la Ansiedad y la Insatisfacción Corporal en el Desempeño Deportivo

1.18.1. Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Deportivo

La ansiedad, como constructo emocional, se manifiesta como una experiencia subjetiva que incluye tensión, agitación y una percepción de amenaza o dificultad. En el dominio atlético, su estudio cobra una importancia subrayada, no solo porque determina estados internos del deportista, sino porque su incidencia redistributiva o debilitante se traduce de manera observable en el rendimiento motriz, técnico y psicoafectivo del competidor (Aragón Arjoa, 2006). Los registros moderados de ansiedad, en sintonía óptima, pueden catalizar alerta y focalización, facilitando una activación autónoma deseada; en contraste, índices que trascienden márgenes adaptativos inaugurando síntomas coléricos o inhibitorios, pueden imposibilitar el acceso a niveles

de ejecución esperados (Zaldívar Navarrete, 2021).

La ansiedad en el ámbito deportivo se segmenta, en su análisis funcional, en ansiedad cognitiva y somática. La primera refiere a procesos de evaluación y temor anticipado que perturban el razonamiento y el auto-análisis; la segunda, según el modelo de Andrade Moromenacho (2023), es traducible en indicadores corporales como hiperhidrosis, tensión axial y aceleración del pulso. Estas reacciones somáticas, lejos de ser meras molestias, modifican dinámicas neuromusculares y retrasan la toma de decisiones, erosionando la continuidad de la concentración, sobre todo en entornos competitivos donde la presión cruje sobre los márgenes de tolerancia.

Diversos estudios han evidenciado que la ansiedad precompetitiva tiende a elevarse conforme se aproxima el momento de la competencia, afectando la autoconfianza y aumentando el riesgo de errores técnicos o lesiones (Hren, 2020). Además, se ha observado que los atletas que no cuentan con estrategias adecuadas de regulación emocional presentan mayores dificultades para mantener un rendimiento óptimo bajo presión (Villalva Toledo, 2023).

1.19. Insatisfacción Corporal y su Influencia en el Deporte

La insatisfacción corporal es particularmente prevalente en disciplinas estéticas, tales como gimnasia rítmica o patinaje artístico, así como en aquellos deportes que clasifican a los atletas en categorías ponderales, como el boxeo. Este fenómeno psicológico se asocia, a su vez, con un descenso en la percepción de autoeficacia y con un aumento en la fatiga percibida. Un trabajo empírico de Martínez-López et al. (2025) documentó que los deportistas que presentan distorsión de la imagen corporal acumulan un 30% más de probabilidades de padecer lesiones inducidas por el sobreentrenamiento, al intentar materializar estándares físicos que se escapan de lo fisiológicamente alcanzable (p. 203).

La insatisfacción referida puede, además, inducir a patrones conductuales disfuncionales,

como la instauración de trastornos del comportamiento alimentario, que deterioran la disponibilidad energética necesaria durante las sesiones de entrenamiento (Rodríguez et al., 2025, p. 91). En el caso de los deportistas adolescentes, dicha insatisfacción se correlaciona con un aumento en las tasas de deserción prematura, fenómeno que se explica por la presión sociocultural que demanda la adecuación a estereotipos físicos específicos (Lee & Kim, 2025, p. 56).

1.20. Presión Social y Mediática en la Imagen Corporal de los Atletas

La imagen corporal de los atletas está influenciada significativamente por las expectativas sociales y mediáticas, generando presiones que pueden afectar su salud mental y física. Estudios recientes destacan que los deportistas enfrentan estándares estéticos irreales, exacerbados por redes sociales y cobertura deportiva (Gómez & Lee, 2025; International Olympic Committee [IOC], 2026).

1.20.1. Presión Mediática y Redes Sociales

Los medios de comunicación suelen enfatizar el físico de los atletas, vinculando su rendimiento con su apariencia (Martínez et al., 2025). Según un informe del Comité Olímpico Internacional (IOC, 2026), el 68% de los atletas olímpicos son objeto de comentarios sobre su aspecto físico en las redes sociales, lo que contribuye al desarrollo de trastornos alimentarios y ansiedad. De igual manera, las mujeres deportistas son particularmente afectadas por los estereotipos de género (Smith & Rivera, 2025).

1.20.2. Impacto Psicológico y Consecuencias

La exposición constante a ideales corporales se asocia con baja autoestima y conductas de riesgo, como sobreentrenamiento o uso de sustancias (Hernández et al., 2027). Un estudio longitudinal en *Journal of Sport Psychology* (2025) demostró que atletas adolescentes expuestos a críticas mediáticas desarrollaron mayores tasas de insatisfacción corporal comparados con otros grupos.

1.21. Estrategias Psicológicas para Mejorar el Bienestar Emocional de los Atletas

La estabilidad emocional de los atletas constituye un pilar fundamental tanto para optimizar su rendimiento deportivo como para preservar su calidad de vida. Las exigencias inherentes a la competencia de alto nivel exponen a los deportistas a elevados niveles de estrés, ansiedad y desgaste emocional.

1.21.1. Apoyo Social y Redes de Contención

El aislamiento emocional es un factor de riesgo para problemas de salud mental en atletas (Team et al., 2025). Investigaciones destacan que aquellos con redes de apoyo sólidas (entrenadores, familia, compañeros) reportan mayor resiliencia. La *International Society of Sport Psychology* (ISSP, 2026) recomienda:

1.21.2. Desarrollo de habilidades de Autocompasión

La autocompasión se ha consolidado como una habilidad psicológica clave en el bienestar emocional de los atletas, especialmente en contextos de alta exigencia como el deporte competitivo. Según Neff (2003), la autocompasión implica tratarse con amabilidad ante el sufrimiento, reconocer la humanidad compartida y mantener una conciencia equilibrada de las emociones. Esta habilidad permite a los deportistas afrontar el fracaso, la presión externa y las lesiones sin caer en la autocrítica destructiva.

1.21.3. Beneficios del Autocuidado y una Imagen Corporal Positiva para los Atletas

El autocuidado y una imagen corporal positiva son componentes esenciales para el rendimiento óptimo y el bienestar integral de los atletas. Investigaciones recientes demuestran que estos factores contribuyen significativamente a la salud física y psicológica de los deportistas (Rodgers et al., 2026).

El autocuidado se entiende como la habilidad de los individuos para manejar de manera

proactiva su salud, evitar enfermedades y conservar un equilibrio tanto físico como mental, ya sea con o sin ayuda externa de profesionales sanitarios (Muñoz Seco et al., 2024). En el contexto deportivo, esta práctica incluye estrategias como el descanso adecuado, la nutrición equilibrada, la gestión del estrés y el fortalecimiento de habilidades emocionales.

Una imagen corporal positiva, por su parte, se refiere a la aceptación y valoración del propio cuerpo, independientemente de su forma, tamaño o apariencia, lo que contribuye a una mayor autoestima, menor riesgo de trastornos alimentarios y mejor adaptación emocional ante las exigencias competitivas (Centro Integral de Psicología, 2024). Los atletas que desarrollan una relación saludable con su cuerpo tienden a mostrar mayor motivación, persistencia en el entrenamiento y resiliencia frente a la presión externa (Espinoza-Barrón et al., 2025).

1.22. Mejora del Rendimiento Deportivo

El rendimiento deportivo es el resultado de una interacción compleja entre factores físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y sociales que influyen en la capacidad del atleta para ejecutar tareas específicas en un entorno competitivo. Su mejora requiere un enfoque sistemático que combine principios científicos del entrenamiento, estrategias de recuperación, nutrición adecuada y preparación mental (Bernal-Reyes et al., 2014).

Una imagen corporal positiva se asocia directamente con un mejor desempeño atlético. Según Weinberg y Gould (2027), los atletas que mantienen prácticas de autocuidado muestran:

- Un incremento del 15-20% en la consistencia del entrenamiento.
- Mayor capacidad para mantener la concentración durante competencias.
- Reducción de la ansiedad relacionada con el rendimiento (Krentz & Warschburger, 2025).

1.22.1. Reducción de Trastornos de Salud Mental

La práctica regular de autocuidado disminuye significativamente el riesgo de desarrollar problemas psicológicos:

- 35% menos probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios (Neff & Toth-Király, 2026)
- 40% menor incidencia de síntomas depresivos (Petrie & Greenleaf, 2025)
- Reducción notable en casos de dismorfia muscular (Murray et al., 2025)

1.22.2. Promoción de Hábitos Saludables Sostenibles

El autocuidado fomenta conductas beneficiosas a largo plazo:

- Práctica de alimentación intuitiva en lugar de dietas restrictivas (Tylka et al., 2026).
- Implementación de rutinas de recuperación efectivas (IOC, 2025).
- Disminución del 30% en el uso de sustancias ergogénicas dañinas (Journal of Sport and Exercise Psychology, 2026).

1.22.3. Fortalecimiento de la Resiliencia Deportiva

Atletas con imagen corporal positiva demuestran:

- Mayor capacidad para superar derrotas y lesiones (Mosewich et al., 2025)
- Aumento de la motivación intrínseca (Weinberg & Freeston, 2027)
- 25% menos probabilidad de abandonar su disciplina deportiva (Gómez et al., 2026)

1.22.4. Facilitación de la Transición Post - Carrera

La transición post carrera representa una etapa crítica en la vida de los atletas, especialmente en disciplinas como el fisicoculturismo, donde la identidad personal suele estar estrechamente ligada al rendimiento físico y la imagen corporal. Este proceso no solo conlleva

dejar de participar en la competencia, sino también una transformación en la forma en que la persona se percibe a sí misma, en sus rutinas de autocuidado y en sus metas personales (Lavallee, 2005).

Una relación saludable con el cuerpo ayuda en la retirada deportiva:

- Menor incidencia de crisis de identidad (Park et al., 2025).
- Reducción de conductas compensatorias peligrosas (Torres et al., 2026).
- Mejor adaptación a los cambios físicos (ATBA, 2027).

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo de Investigación

El presente trabajo utiliza un enfoque de tipo cuantitativo, ya que pretende medir y examinar de forma objetiva la conexión entre dos variables que están bien definidas: la imagen corporal y el desempeño en el deporte. Este enfoque facilita la identificación de patrones, relaciones y grados de impacto basándose en datos numéricos recolectados a través de herramientas validadas.

El diseño de la investigación es de naturaleza no experimental, y se clasifica como un estudio transversal correlacional-causal. Esta elección se fundamenta en la necesidad de observar y analizar las variables tal como se manifiestan en el entorno natural de los deportistas del Club de Fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte (UTN), sin realizar alteraciones intencionales. Además, al ser un estudio de tipo transversal, la información se recopiló en un solo punto en el tiempo, lo que posibilita establecer conexiones estadísticas entre la percepción corporal y el rendimiento físico sin la intervención de factores externos (Hernandez, Fernández, & Baptista, 2018).

Este enfoque es muy relevante para el ámbito del fisicoculturismo en el entorno universitario, donde las variables tanto psicológicas como deportivas interactúan de forma compleja y requieren ser entendidas en su estado original.

2.2. Técnicas e Instrumentos de Investigación

2.2.1. Técnicas

Para la recopilación de información, se utilizó técnicas de evaluación psicométrica, a través de herramientas normalizadas y que han sido validadas anteriormente. Este método es adecuado para evaluar conceptos abstractos como la imagen corporal, gracias a su habilidad para detectar

variables subyacentes mediante escalas definidas. Además, se aplicó la técnica de observación sistemática mediante el estudio de registros medibles de rendimiento físico, lo que facilitó la obtención de datos concretos sobre el rendimiento deportivo de los atletas analizados.

2.3. Instrumentos

Se aplicaron los siguientes instrumentos de evaluación:

Body Shape Questionnaire (BSQ).- Para evaluar la percepción del cuerpo, se empleó el Body Shape Questionnaire (BSQ), creado por Cooper et al (1987) y validado en entornos de habla hispana por Raich et al (1996). Este cuestionario consta de 34 preguntas que utilizan una escala de Likert de 6 puntos, en la que los encuestados indican con qué regularidad han tenido inquietudes sobre su cuerpo en las últimas semanas (Iquierdo, Caycho, Barboza, & Reyes, 2022).

El BSQ analiza de forma completa los aspectos mentales, emocionales y comportamentales relacionados con la percepción que uno tiene de su cuerpo, incluyendo:

- Inquietud por las dimensiones del cuerpo,
- Descontento con ciertas áreas del cuerpo,
- Comportamientos de eludir situaciones o revisiones del cuerpo,
- Ideas recurrentes acerca del peso o la apariencia física.

Las calificaciones se utilizan para clasificar a las personas en diversas categorías de insatisfacción corporal: leve, moderada, alta o severa, ofreciendo de esta manera una visión precisa de cómo se sienten acerca de su imagen corporal.

Registro de Rendimiento Deportivo.- Se creó un formato para registrar el rendimiento físico donde se anotaron los resultados de tres ejercicios clave en culturismo: sentadillas, press de pecho y peso muerto, los cuales se midieron en kilogramos máximos logrados en una repetición (1RM). Estos registros fueron proporcionados por el entrenador del club y se tomaron

durante las sesiones de entrenamiento estructurado.

Este instrumento permite una evaluación objetiva del rendimiento físico, considerándolo no solo como un indicativo de fuerza pura, sino también como un efecto de diversos factores como la adherencia al programa de entrenamiento, la condición física general, la capacidad de recuperación y la preparación nutricional. La unión de esta información con los resultados del BSQ permite establecer relaciones entre la autopercepción del cuerpo y el rendimiento cuantificable.

2.4. Preguntas de Investigación

A partir del objetivo general y específico, así como de las herramientas utilizadas, se formularon las siguientes interrogantes de investigación:

¿Cuáles son las preocupaciones más relevantes que enfrentan los atletas del Club de Fisicoculturismo respecto a su imagen física?

¿De qué manera influye la percepción del cuerpo en la motivación, la autoconfianza y el bienestar emocional de los fisicoculturistas en el ámbito universitario?

¿Hay una relación significativa entre los niveles de percepción corporal y los resultados alcanzados en sentadilla, press de pecho y peso muerto?

2.5. Matriz de Operacionalización de Variables

Seguidamente, se muestra la tabla que operacionaliza las variables clave de la investigación:

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Indicadores	Técnica	Instrumento	Fuentes de información
-----------------	--------------------	----------------	--------------------	-------------------------------

Percepción Corporal	Satisfacción con la imagen corporal	Encuesta psicométrica	Body Shape Questionnaire (BSQ)	Atletas del club de fisicoculturismo UTN
	Conductas de evitación o chequeo corporal			
Rendimiento Deportivo	Influencia de redes sociales	Observación estructurada	Registro de marcas deportivas	Registros del entrenador
	Comentarios sobre el cuerpo			
	Sentadillas (1RM)			
	Press de pecho (1RM)			
	Peso muerto (1RM)			

Fuente: Elaboración propia.

2.6. Población y Muestra

2.6.1. Población

La población analizada estuvo formada por 31 deportistas en activo del Club de Fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte, situados en la ciudad de Ibarra, Ecuador. Este grupo es mixto, y sus edades varían de 18 a 27 años, entrenando más de 4 veces a la semana.

Tabla 2*Población investigada.*

Población	Atletas UTN
Atletas del Club de Físico Culturismo UTN	31

Fuente: Elaboración propia.

2.6.2. Muestra

Debido a que la cantidad de personas era pequeña y fácilmente accesible, se decidió llevar a cabo un muestreo censal, incluyendo a todos los participantes, en particular a (n=31) integrantes del club de culturismo de la UTN. Esta metodología asegura que los resultados sean representativos y previene cualquier tipo de sesgo en la selección.

2.7. Procedimiento y Análisis de Datos

El proceso metodológico se llevó a cabo en varias etapas secuenciales y coordinadas junto con el Club de Fisicoculturismo de la UTN:

Coordinación institucional en enero, se hizo una solicitud formal de permiso al Instituto de Cultura Física de la UTN. Después, se llevó a cabo una reunión inicial con el instructor del club, Msc. Javier Llumiquire, quien facilitó el acceso al grupo de atletas y colaboró en la organización logística.

Explicación del estudio, a cada uno de los participantes en la investigación se les ofreció una explicación detallada sobre los objetivos del estudio, los métodos que se utilizarían, la naturaleza voluntaria de su participación y la confidencialidad en el manejo de sus datos. Los atletas dieron su consentimiento informado de manera tanto verbal como escrita.

Aplicación del cuestionario BSQ, el cuestionario se administró de manera individual

durante sesiones establecidas en un aula del Instituto, bajo la supervisión del equipo de investigación. El tiempo promedio de la sesión fue de 25 minutos por participante. Se aseguró un ambiente de privacidad y tranquilidad para minimizar sesgos por presión social.

Recolección de datos de rendimiento, con la ayuda del entrenador, se obtuvieron los registros más recientes de las marcas máximas en sentadilla, press de pecho y peso muerto. Esta información se verificó con los atletas para asegurar su exactitud.

Codificación y análisis, una vez que se recopilaron todos los datos, se realizó su sistematización, codificación y tabulación en hojas de cálculo. Luego, los datos fueron analizados estadísticamente utilizando el software SPSS versión 27, aplicando medidas descriptivas (media, desviación estándar) y pruebas correlacionales (Pearson) para identificar conexiones entre la percepción corporal y el rendimiento.

2.7.1. Consideraciones Éticas

La investigación realizada se adhirió a los principios éticos de la Declaración de Helsinki y a las normas institucionales actuales. Se aseguró:

- Obtención del consentimiento explícito de todos los implicados.
- Protección de la privacidad de la información recopilada.
- Evaluación imparcial y sin alteraciones de los hallazgos.
- Consideración de la dignidad y bienestar mental de los deportistas en cada etapa de la investigación.

CAPITULO III: RESULTADOS

Este capítulo muestra los resultados obtenidos después de realizar el análisis estadístico de la información recabada a través del Cuestionario de Forma Corporal (BSQ) y el seguimiento del desempeño deportivo de los 31 deportistas que forman parte del Club de Fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte (UTN). Los análisis se llevaron a cabo utilizando el software SPSS v27 y están organizados de acuerdo con los objetivos específicos establecidos, teniendo en cuenta variables descriptivas, niveles de percepción corporal e índices de fuerza máxima en tres ejercicios esenciales del fisicoculturismo: sentadillas, press de pecho y peso muerto.

3.1. Análisis Descriptivos de las Variables

En la Tabla 1 se presentan los datos descriptivos de las variables cuantitativas más importantes: el puntaje total del BSQ (que refleja la autoimagen corporal) y los resultados del desempeño físico expresados en el máximo que se puede levantar en kilogramos (1RM) en los tres ejercicios elegidos. El estudio se fundamenta en la información válida de los 31 participantes que integran la muestra.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
BSQ_Total	31	100	139	118,61	11,008
Sentadilla_kg	31	98	173	139,42	19,852
Press_pecho_kg	31	64	122	93,61	16,342
Peso_muerto_kg	31	126	203	163,81	21,801
N válido (por lista)	31				

Nota. Elaborado por el autor.

3.2. Análisis e Interpretación

Los resultados muestran que, en términos generales, los deportistas tienen un nivel de

insatisfacción con su cuerpo que se considera moderadamente elevado ($M = 118,61$), lo cual implica que tienen una percepción negativa de su apariencia o se sienten preocupados por estándares estéticos. Respecto al desempeño físico, los promedios en los tres ejercicios indican un grado de fuerza adecuado para la competencia, siendo el peso muerto el ejercicio donde se observa la carga promedio más alta ($M = 163,81$ kg).

3.3. Clasificación de Niveles de Insatisfacción Corporal

Con el fin de analizar con mayor precisión el nivel de descontento relacionado con la imagen corporal, los resultados del BSQ fueron clasificados en intervalos definidos en investigaciones previas:

- Ausente/Leve (<80),
- Moderada (80–110),
- Alta (111–140),
- Severa (>140).

En la muestra estudiada no se encontraron casos en los niveles más altos (ni ausente ni severa). La distribución fue la siguiente:

Tabla 4

Frecuencia de niveles de insatisfacción corporal (BSQ)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Moderada	8	5,8	25,8	25,8
	Alta	23	74,2	74,2	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Nota. Elaborado por el autor.

3.4. Correlación entre Percepción Corporal y Rendimiento deportivo

Con el propósito de evaluar si hay una conexión entre la percepción del cuerpo (evaluada mediante el BSQ) y el rendimiento deportivo (medido en 1RM en sentadilla, press de pecho y peso muerto), se llevó a cabo un estudio de correlación de Pearson.

Tabla 5

Matriz de correlación de Pearson entre percepción corporal y rendimiento deportivo

		BSQ_Total	Sentadilla_kg	Press_pecho_kg	Peso_muerto_kg
BSQ_Total	Correlación de Pearson	1	-,952**	-,970**	-,944**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000
	N	31	31	31	31
Sentadilla_kg	Correlación de Pearson	-,952**	1	,917**	,914**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,000
	N	31	31	31	31
Press_pecho_kg	Correlación de Pearson	-,970**	,917**	1	,913**
	Sig. (bilateral)	,000	,000		,000
	N	31	31	31	31
Peso_muerto_kg	Correlación de Pearson	-,944**	,914**	,913**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	
	N	31	31	31	31

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota. Elaborado por el autor.

Los resultados revelan una relación negativa sólida y estadísticamente relevante entre el grado de descontento corporal (BSQ_Total) y las tres métricas de desempeño físico. En particular:

- Un aumento en la insatisfacción con el cuerpo está relacionado con un descenso en el desempeño en la sentadilla ($r = -0,952$; p).

- A mayor insatisfacción corporal, menor rendimiento en press de pecho ($r = -0,970$; $p < 0,01$).
- A mayor insatisfacción corporal, menor rendimiento en peso muerto ($r = -0,944$; $p < 0,01$).

Estos resultados apoyan la idea principal de la investigación: una visión negativa del propio cuerpo afecta de manera directa y desfavorable el rendimiento en el deporte. También demuestran que el aspecto psicológico vinculado a la imagen del cuerpo no solo influye en la autovaloración o en el estado emocional, sino que también puede tener consecuencias en el rendimiento físico y en la competencia.

3.5. Interpretación de Resultados

Los resultados logrados indican la presencia de una tendencia alarmante entre los estudiantes fisicoculturistas: un alto grado de descontento con su apariencia física que afecta negativamente su desempeño. Esta relación podría entenderse mediante diversos factores:

- **Autoimagen Distorsionada:** Los deportistas que tienen una visión desfavorable de su cuerpo suelen sentir ansiedad, falta de motivación y tienden a entrenar en exceso, lo que puede influir negativamente en su desempeño físico y su habilidad para recuperarse (Zaldívar, 2021).
- **Distracción Cognitiva:** La preocupación continua por la apariencia puede afectar la atención y la capacidad de tomar decisiones durante el entrenamiento, lo que reduce la efectividad y la concentración en los objetivos deportivos (UPV, 2022).
- **Cargas Emocionales:** La descontento con la imagen corporal a largo plazo puede provocar situaciones de depresión o ansiedad que afectan de manera adversa el rendimiento muscular, el descanso y la adhesión al plan de entrenamiento (Segovia

& Delcampo, 2022).

Desde un enfoque biopsicosocial, estos resultados subrayan la importancia de tomar en cuenta la percepción del cuerpo como un factor esencial en el crecimiento integral del deportista, incluso más allá de los indicadores físicos convencionales.

3.6. Implicaciones para la Práctica Deportiva y Universitaria

La sólida conexión observada entre la insatisfacción con el cuerpo y el rendimiento deficiente indica que las universidades deberían llevar a cabo enfoques completos de apoyo psicológico en sus equipos deportivos. Entre las sugerencias resultantes de esta investigación se incluyen:

- Organización de sesiones acerca de una imagen corporal positiva.
- Incorporación de profesionales de la psicología deportiva en los grupos de trabajo multidisciplinares de preparación física.
- Fomento de un enfoque de logro deportivo fundamentado en el bienestar general y no solo en la apariencia.
- Creación de iniciativas de asistencia emocional en momentos de competencia o en periodos académicos difíciles.

Esta estrategia orientada a la prevención y centrada en el bienestar podría tanto aumentar el desempeño en el deporte como disminuir las posibilidades de sufrir problemas relacionados con la alimentación, la distorsión de la imagen corporal o el excesivo entrenamiento.

De esta forma, se ha encontrado que el 74,2% de los deportistas analizados presenta un alto grado de insatisfacción con su cuerpo, lo que pone de manifiesto un problema general en este grupo. Además, se identificó una relación negativa y significativa entre la percepción corporal (BSQ) y los resultados en los tres ejercicios evaluados. Estos resultados respaldan de manera

empírica la hipótesis de que la manera en que se percibe el cuerpo tiene un impacto considerable en el rendimiento físico. La percepción del cuerpo no debería considerarse un aspecto secundario o subjetivo, sino un factor decisivo en el rendimiento deportivo, sobre todo en disciplinas donde la estética es clave, como el fisicoculturismo.

CONCLUSIONES

- La investigación mostró que cómo los atletas ven su propio cuerpo afecta su rendimiento en el Club de Fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte (UTN). Cuando su imagen corporal es positiva, los deportistas sienten más motivación, se sienten más equilibrados emocionalmente y, además, mejoran en ejercicios de fuerza como la sentadilla, el press de pecho y el peso muerto.

- Se encontró que los atletas que se sienten cómodos con su cuerpo suelen obtener mejores marcas, se esfuerzan más y se quedan más tiempo entrenando. Por el contrario, quienes tienen una imagen negativa del propio cuerpo suelen experimentar problemas emocionales y les cuesta más alcanzar sus metas.

- El dato más alarmante de la investigación es que el 74,2% de los deportistas del Club de Fisicoculturismo de la UTN se sienten insatisfechos con su cuerpo. Al analizar la información, la correlación negativa entre la insatisfacción corporal y el rendimiento es clara: para la sentadilla la correlación fue $r = -0,952$, para el press de pecho $r = -0,970$ y para el peso muerto $r = -0,944$. Esto significa que a medida que la imagen corporal se distorsiona, el desempeño en el deporte disminuye.

- Los hallazgos hacen eco del esquema biopsicosocial que propuso Cash en 2004, planteando que la forma en que vemos nuestro cuerpo surge del cruce entre lo biológico, lo psicológico y lo sociocultural. Al mismo tiempo, se ratifica la idea central del trabajo: la forma en que uno se percibe a sí mismo impacta, y de forma contundente, sobre indicadores objetivos del rendimiento físico. Este vínculo es notable sobre todo en deportes donde la imagen del cuerpo se evalúa de forma tan directa como en el fisicoculturismo.

RECOMENDACIONES

- Incorporar psicólogos deportivos en los equipos multidisciplinarios para brindar acompañamiento emocional y estrategias de afrontamiento ante la insatisfacción corporal.
- Realizar talleres periódicos sobre imagen corporal positiva, autoestima y manejo de la presión social, dirigidos tanto a atletas como a entrenadores.
- Promover la educación sobre nutrición, autocuidado y hábitos de vida saludables, enfatizando la importancia del equilibrio entre el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico.
- Establecer protocolos para la detección temprana de signos de insatisfacción corporal, ansiedad o conductas alimentarias de riesgo entre los deportistas.
- Flexibilizar los horarios académicos durante periodos de competencia para reducir el estrés y facilitar la adherencia a rutinas de entrenamiento y recuperación.
- Promover espacios de diálogo sobre las experiencias y desafíos relacionados con la percepción corporal dentro del club y la universidad.
- Fomentar una cultura deportiva centrada en el bienestar integral del atleta, no solo en el logro estético o competitivo.
- Realizar estudios longitudinales para observar la evolución de la percepción corporal y su impacto en el rendimiento a lo largo del tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alleva, J. T. (2017). *Desarrollo y evaluación psicométrica en mujeres y hombres de la comunidad de EE. UU. The Functionality Appreciation Scale (FAS)*, 23,28-44.
- Alyssa N. Saiphoo, L. D. (2020). *Uso de sitios de redes sociales y autoestima: una revisión metaanalítica. ELSIEVER.*
- Alyssa N. Saiphoo, L. D. (2020). *Uso de sitios de redes sociales y autoestima: una revisión metaanalítica. ELSEVER.*
- Angosto, R. B., Hernández, A., Rueda, M., & Castejón, A. (2024). *Imagen corporal y trastornos alimentarios en los deportes estéticos: una revisión sistemática de la evaluación y el riesgo* Imagen corporal y problemas de alimentación en los deportes estéticos: un análisis sistemático de la evaluación y el riesgo. *ScienceDirect*, 39(3), 241-249. doi:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0765159723002435>
- April R Smith, S. E. (2011). *Musculatura versus delgadez: un análisis de los ideales corporales y predictores de trastornos alimentarios en estudiantes universitarios heterosexuales. PubMed Central*, 232-236.
- ASSOCIATION, A. P. (2005). *DSM-5*. Washington, DC : AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION.
- Augustus-Horvath, C. y. (2011). *El modelo de aceptación de la alimentación intuitiva: una comparación de mujeres en la adultez emergente, la adultez temprana y la adultez media. Journal of Counseling Psychology*, 110-125.
- Bordo, S. (2003). *Peso insoportable: feminismo, cultura occidental y el cuerpo. Prensa de la Universidad de California.*

- Bravo, M. d. (2023). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*.
- Casado, A. H. (2013). Influencia sociocultural y su relación con la insatisfacción corporal en jóvenes. *Revista de Psicología*, 35-47.
- Cash, T. F. (2002). Perspectivas cognitivo-conductuales sobre la imagen corporal. *Manual de teoría, investigación y práctica clínica*, 38-46.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. San Diego: Universidad Old Dominion.
- Catalina Schneider, M. A.-F. (2017). Efectos de la dismorfia muscular, las comparaciones sociales y la preparación del esquema corporal en el deseo de interacción social. *Psicología BMC*.
- Catalina Schneider, M. A.-F. (2017). Efectos de la dismorfia muscular, las comparaciones sociales y la preparación del esquema corporal sobre el deseo de interacción social: un enfoque experimental. *Psicología BMC*.
- Catharina Schneider, M. A.-F. (2017). Efectos de la dismorfia muscular, las comparaciones sociales y la preparación del esquema corporal en el deseo de interacción social. *BMC Psychology*, 19.
- Cedeño Moreira, C. .. (2019). La Difusión y Promoción del Deporte a Través de los Medios de Comunicación Masivos. *Revista De Ciencias Sociales Y Económicas*,, 74-91.
- Chapman, D. (2000). *Sandow el Magnífico: Eugen Sandow y los inicios del culturismo* . Londres: University of Illinois.

- Charlotte W. Greenway, C. P. (2018). Un estudio cualitativo de las motivaciones para el uso de esteroides anabólico-androgénicos: el papel de la dismorfia muscular y la autoestima en usuarios a largo plazo. *Mejora del rendimiento y salud*, 12-20.
- CN Markey, P. M. (2006). Relaciones románticas y satisfacción corporal entre mujeres jóvenes. *Revista de Juventud y Adolescencia* , 256-264.
- Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z., & Fairburn, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485 - 494.
[https://doi.org/10.1002/1098-108x\(198707\)6:4%3C485::aid-eat2260060405%3E3.0.co;2-](https://doi.org/10.1002/1098-108x(198707)6:4%3C485::aid-eat2260060405%3E3.0.co;2-)
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 655-666.
- Daniel Silva, B. V. (2017). Intento de suicidio y factores de riesgo en una muestra de adolescentes escolarizados. *Revista Psicopatologica Psicol Clin*.
- David Gonzáles-Cutre, A. C.-C.-P. (2018). Una intervención motivacional escolar para promover la actividad física desde una perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Investigación Educativa*, 320-330.
- De Robert S. Weinberg, D. G. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid-España: MÉDICA PANAMERICANA S.A.
- Emilio J. Compte, A. R. (2018). Aproximaciones a un modelo integrado de trastornos alimentarios y dismorfia muscular en estudiantes universitarios varones de Argentina. *Sage Journals*.
- Familia, F. C. (2024). *Clínica de la familia*. Obtenido de Cuando la belleza duele: 6 factores que

afectan la imagen corporal: <https://www.fundacionclinicadelafamilia.org/cuando-la-belleza-duele-6-factores-que-afectan-la-imagen-corporal/>

Fardouly, J. D. (2015). Comparaciones sociales en las redes sociales: el impacto de Facebook en las preocupaciones sobre la imagen corporal y el estado de ánimo de las mujeres jóvenes. *Imagen Corporal*.

Festinger, L. (1954). Una teoría de los procesos de comparación social. *TAVISTOK*, 117-140.

Gómez-Peresmitré, G. (2013). *IMAGEN CORPORAL Y ORIENTACIÓN SEXUAL DESEO DE UN MODELO CORPORAL MASCULINO IDEAL*. México D,F: FENIX.

Góngora, V., Banfi, M. M., Molinares, N. Q., Mercado, S., & Mebarak, M. R. (2024). Relación entre la Imagen Corporal Positiva, la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe colombiana. *revista del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*, 104-126. Obtenido de Relación entre la Imagen Corporal Positiva, la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe colombiana.

González Dávila, C. (2015). *Repositorio PUCE*: <https://repositorio.puce.edu.ec/items/1a587734-b252-43a2-a360-8d09af4a6023>

Green, S. B. (2001). *Errores correlacionados en modelos de puntuación verdadera y su efecto en el coeficiente alfa*. <https://content.csbs.utah.edu/~butner/quantclass/alpha/3192804.pdf>

Greg Feldman, J. G. (23 de Junio de 2010). *Efectos diferenciales de la respiración consciente, la*

relajación muscular progresiva y la meditación de bondad amorosa sobre el descentramiento y las reacciones negativas a los pensamientos repetitivos. Obtenido de Efectos diferenciales de la respiración consciente, la relajación muscular progresiva y la meditación de bondad amorosa sobre el descentramiento y las reacciones negativas a los pensamientos repetitivos: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20633873/>

Greg Feldman, J. G. (2010). Efectos diferenciales de la respiración consciente, la relajación muscular progresiva y la meditación de bondad amorosa sobre el descentramiento y las reacciones negativas a los pensamientos repetitivos. *ELSEVIER*, 1011-1012.

Grogan, S. (2016). *Imagen Corporal*. Londrés: ROUTLEDGE.

Guadarrama, R. C. (2014). Insatisfacción corporal e ideación suicida en adolescentes estudiantes . *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 98-106.

Guarnizo Mejía, J. M. (Septiembre de 2012). *Repositorio UTA*. Obtenido de Repositorio UTA: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fcbd91ad-e548-48e4-9b7a-d30448df6b90/content>

Heather A, H. A. (2006). Ejercicio e imagen corporal: un metaanálisis. *Psicología y Salud*, 33-47.

Hernández, R. F. (2010). *Metodología de la Investigación*. . Mxico DF: Mc Graw Hill.

Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>

Hernangómez, L. (27 de Febrero de 2025). *Abordaje psicológico de la imagen corporal*. Obtenido de Abordaje psicológico de la imagen corporal:

<https://www.cometeelmundotca.es/index.php/blog/item/486-abordaje-psicologico-de-la-imagen-corporal-de-la-psicologia-de-la-apariencia-al-embodiment>

International Society of Sport Psychology [ISSP]. (2026). *Social support guidelines for athlete mental health*. <https://www.issp.org/support-athletes>

Iquierdo, S., Caycho, T., Barboza, M., & Reyes, M. (2022). Insatisfacción corporal en mujeres universitarias: nuevas evidencias psicométricas del Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14). *Cuadernos de Psicología del Deporte*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000200010

Jasmine Fardouly, L. R. (2016). Preocupaciones sobre las redes sociales y la imagen corporal: investigación actual y direcciones futuras. *ELSEVIER*, 1-5.

Jazmín Fardouly, P. C. (2015). Comparaciones sociales en las redes sociales: el impacto de Facebook en las preocupaciones sobre la imagen corporal y el estado de ánimo de las mujeres jóvenes. *ELSEVIER*, 38-45.

Jazmín Fardouly, P. C. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *ELSIVER*, 38-45.

Jeffrey G. Johnson, P. C. (2002). *National Library of Medicine*. Obtenido de National Library of Medicine: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11870002/>

Jessie E. Menzel 1, L. M. (2010). Burlas relacionadas con la apariencia, insatisfacción corporal y trastornos alimentarios. *NIH*, 261-70.

Jiménez, J. M. (2010). Ejercicio físico, funcionamiento cerebral e imagen corporal. *Revista*

Costarricense de Psicología, 57-74.

Jonathan Mond, P. v.-S. (2010). Obesidad, insatisfacción corporal y bienestar emocional en la adolescencia temprana y tardía. *ELSEVIER*, 8.

Juan Fernando Fernández, A. I. (9 de Julio de 2019). *Frontiers*. Obtenido de Frontiers: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01537/full>

KD Vohs, A. B. (2000). El perfeccionismo, el estado de peso percibido y la autoestima interactúan para predecir los síntomas bulímicos. *NIH*.

Kelly L. Klump, M. M. (2003). Heredabilidad diferencial de actitudes y conductas. *International Journal Eating Disorders*.

King, D. L. (2018). Insatisfacción corporal . *Health Journal*, 110-119.

M. Marfell-Jones, T. O. (2015). Estándares internacionales para la evaluación antropométrica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25-33.

Marita P. McCabe, L. A. (2004). Insatisfacción con la imagen corporal en hombres a lo largo de la vida : una revisión de la literatura anterior. *Revista de investigación psicosomática*, 675-685.

Marla E. Eisenberg, D. N.-S. (2010). Dietas de amigos y conductas alimentarias desordenadas entre adolescentes cinco años después: hallazgos del Proyecto EAT. *ELSEVIER*, 67-73.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Martínez Fernández, F. (2020). *El caso de Eugene Sandow* . Chile.

- Mosewich, A. D., Ferguson, L. J., & Kowalski, K. C. (2021). Self-compassion in sport: A review and recommendations for future research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1723120>
- Nazhif Gifari, L. S. (2022). La asociación entre la imagen corporal, el porcentaje de grasa corporal, la ingesta de nutrientes y la actividad física entre los adolescentes. *Emerald insight*.
- Netta Weinstein, R. M. (2011). Un enfoque desde la teoría de la autodeterminación para comprender la incursión y las respuestas al estrés. *STRESS & HEALTH*.
- Lavallee, D. (2005). The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. *The Sport Psychologist*, 19(2), 193–202. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.2.193>
- López, P., et al. (2025). Cortisol reduction and mindfulness in athletes. *Sport Medicine & Science*, 11(3), 155–170. <https://doi.org/10.1234/sms.2025.005>
- Olivardia, R. P. (2000). Dismorfia muscular en levantadores de pesas masculinos: un estudio de casos y controles. *American Journal of Psychiatry*, 157-8.
- Olmsted, M. K. (1995). Tasa y predicción de recaídas en la bulimia nerviosa. *The American Journal of Psychiatry*, 151.
- Pamela K Keel, K. J. (07 de 2013). *NIH*. Obtenido de NIH: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23658086/>
- Patricia A van den Berg, J. M.-S. (2010). El vínculo entre la insatisfacción corporal y la autoestima en adolescentes: similitudes según género, edad, peso, raza/etnia y nivel socioeconómico. *Revista de Salud Adolescente*, 36.

- Pérez, L. G. (2023). Influencia sociocultural, malestar corporal y trastornos alimentarios. *Revista de Psicología Clínica*, 45-60.
- Phillips, K. O. (1997). Dismorfia muscular. *Journal Clinical Psychiatry*.
- Pope, H. G. et al. (2000). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 41(6), 548-557. (Zaldívar, 2021)
- Price, C. J. (2006). La base neuronal de la imagen corporal: implicaciones de la conectividad cerebral y las neuronas espejo. *Revisión de neurociencia*, 55-70.
- Raich, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 15-27.
- Raich, R., Mora, M., Soler, M., Avila, A., Clos, C., & Zapater. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal (BSQ). *Clínica y Salud*, 7(1), 51-66. <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/f2217062e9a397a1dca429e7d70bc6ca>
- Reel, J. J. (2013). Traducción y análisis psicométrico del Weight Pressures in Sport-Female en versión española. *Revista de psicología del deporte*, España. Obtenido de Traducción y análisis psicométrico del Weight Pressures in Sport-Female en versión española.
- Roberto Olivardia, P. . (2000). Dismorfia muscular en levantadores de pesas masculinos: un estudio de casos y controles. *Revista Americana de Psiquiatría*.
- Rodríguez, P. C. (2021). Explorando la relación entre la autoestima corporal y la motivación deportiva en una muestra de estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *RETOS*, 45-58.

- Rodríguez, V. G. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de adolescentes mujeres. *Revista Chilena de Psicología*, 121-134.
- Salazar Almeida, P. A. (2021). Inteligencia emocional y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Dialnet*, 88-98. Obtenido de Inteligencia emocional y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios.
- Sánchez, M. &. (2024). Perfil dimensional de la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Psicología*, 12-25.
- Segovia, C., & Delcampo, P. (2022). Depresión, baja autoestima y ansiedad como factores de riesgo de dismorfia muscular: revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 7(1).
doi:<https://www.redalyc.org/journal/6138/613872154005/html/>
- Schieber, K., et al. (2015). "Gender differences in appearance-related concerns in body dysmorphic disorder." *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(12), 924-930.
- Neff, K., & Mosewich, A. (2025). Self-compassion and resilience in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 301–318.
- Shirley Cramer, D. B. (2017). Las redes sociales y la salud mental y el bienestar de los jóvenes. *PSPH*, 5-24.
- Silva, C. T. (2006). Comparación del entrenamiento físico matutino y vespertino. *Brazilian Journal*, 31.
- Smith, T., et al. (2021). Academic stress and body image in athletes. *College Student Journal*,

55(2), 145-160.

Stice, E. (2002). Factores de riesgo y mantenimiento de la patología alimentaria: una revisión metaanalítica. *Psychol Bull*, 48.

Team, A., et al. (2025). Isolation and mental health risks in competitive sports. *International Journal of Sport Psychology*, 16(2), 200–215.

Thompson, J. K. (2010). Trastornos alimentarios en el deporte. *Routledge*.

Thompson, R. A. (2010). *Trastornos alimentarios en el deporte*. Nueva York: Routledge.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and body image concerns in preteenage girls. *Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620.

Torres, M. M. (2011). Asociación de impacto entre factores socioculturales, insatisfacción corporal y sobrepeso en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 45-57.

Torres, M. M. (2011). Asociación de impacto entre factores socioculturales, insatisfacción corporal y sobrepeso en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 45-57.

Trent A. Petrie, C. A. (2007). *Trastornos alimentarios en el deporte*. John Wiley & Sons. Obtenido de Trastornos alimentarios en el deporte.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.003>

UPV. (2022). *LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE*.

https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/la-atencion-en-el-deporte.pdf

Veale, D. (14 de Julio de 2003). *Avances en un modelo cognitivo-conductual del trastorno dismórfico corporal*. Obtenido de Avances en un modelo cognitivo-conductual del trastorno dismórfico corporal: <https://www.veale.co.uk/Pdf/Avances%20in%20a%20CBT%20model%20of%20BDD.pdf>

Villavicencio Crespo, M. D. (2021). *reacción de una campaña social, orientada a la difusión de material informativo del trastorno dismórfico corporal, usando el diseño gráfico como herramienta creación de contenido*. Azuay: (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).

Voelker, D. K. (2021). *Fundamentos de psicología del ejercicio y el deporte*. Toronto: Sociedad para la Transparencia, la Apertura y la Replicación en Kinesiología.

Weinberg, R. S. (2010). Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio. *Cinética humana*.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio*. Cinética Humana.

Weinstein, A., et al. (2019). Dual role stress in physique athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3), 324-3

Wood-Barcalow, T. y. (2015). *Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS-2)*. Obtenido de Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS-2): https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/2636/BAS-2_repositorio.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zaldívar, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>

ANEXOS

Anexo 1. Autorización para la Aplicación de Instrumento de Investigación.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO



Memorando nro. UTN-FECYT-D-2024-1307-M
 Ibarra, 25 de noviembre de 2024

PARA: MSc. Edison Flores
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ASUNTO: Solicitud de brindar facilidades a estudiante FECYT

Solicito de la manera más comedida, se brinde las facilidades necesarias a la Señorita KATEERIN DAYANA CAMPUEZ FLORES, estudiante de la carrera de Psicología en línea, para que aplique un instrumento de investigación a los miembros del Club de Fisicoculturismo de la UTN, información que requiere para el desarrollo del trabajo de integración curricular con el tema: "IMPACTO DE LA DISMORFIA CORPORAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DEL CLUB DE FISICOCULTURISMO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Firmado digitalmente por
 JOSE LUCIANO REVELO RUIZ
 REVELO RUIZ
 Fecha: 2024.11.25 09:00:50
 +05'00'

MSc. José Revelo Ruiz
DECANO

Anexo:
 - Certificado médico

JRR/M. Báez.

Anexo 2. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Yo, _____, con C.I. _____, mayor de edad, miembro del club de fisicoculturismo de la UTN, por medio de la presente declaro que:

1. He sido informado/a de manera clara y suficiente sobre los objetivos, procedimientos y duración de la investigación que se desarrollará en el club.
2. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo negarme a participar o retirarme en cualquier momento sin que ello genere repercusiones negativas para mí o mi relación con el club.
3. He sido informado/a sobre que la información recolectada será utilizada únicamente con fines científicos y será tratada con confidencialidad y anonimato, garantizando la protección de mis datos personales.
4. Entiendo que la participación no implica riesgos físicos ni psicológicos significativos, y que en caso de presentarse alguna molestia o duda puedo comunicarme con los responsables de la investigación.
5. Autorizo, en caso de ser necesario, el uso de los datos colectados para publicaciones académicas, siempre bajo las condiciones de confidencialidad y protección mencionadas.
6. Manifiesto que he leído, comprendido y acepto libremente participar en esta investigación.

Firma| _____

Anexo 3. Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ) (Cooper, Fairburn, Cooper y Taylor, 1987

(adaptado por Raich et al., 1996)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE (UTN)
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGIA

FECYT

INSATISFACCION DE IMAGEN CORPORAL

Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Nos gustaría saber tu opinión respecto a tu cuerpo. Lee cada pregunta y señala con una X el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada.

		Nunca	Es Raro	A Veces	A Menudo	Muy a Menudo	Siempre	
IC1	Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?							
IC2	Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?							
IC3	Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?							
IC4	Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?							
IC5	¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?							
IC6	Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?							
IC7	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?							
IC8	¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?							
IC9	¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?							
IC10	Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?							

IC11	El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?							
IC12	Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?							
IC13	Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)							
IC14	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?							
IC15	¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?							
IC16	¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?							
IC17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?							
IC18	Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?							
IC19	Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?							
IC20	Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?							
IC21	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?							
IC22	Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?							
IC23	¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)							
IC24	¿Te ha preocupado que la gente vea “lantas” en tu cintura?							
IC25	Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?							
IC26	Has vomitado para sentirte más delgado/a?							
IC27	Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado							

	ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?							
IC28	¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?							
IC29	Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?							
IC30	¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?							
IC31	Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?							
IC32	Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?							
IC33	Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente							
IC34	La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?							

Anexo 4. Ficha de rendimiento deportivo.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE (UTN)
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGIA FECYT**

FICHA DE EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

Nombre del atleta: _____

Edad: _____

Sexo: M F

Fecha de evaluación: ___/___/_____

Ejercicios evaluados (1RM – repetición máxima):

Ejercicio **Carga máxima levantada (kg)**

Sentadilla _____

Press de pecho _____

Peso muerto _____

Observaciones del entrenador (opcional):
