



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM–Estelí

Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí, período comprendido de julio a Diciembre 2017

Trabajo de seminario de graduación para optar

Al grado de

Licenciatura en psicología

Autoras

Gissell Beatriz Aráuz Castillo

Karina Dávila Montiel

Yaritza Daniela Acuña Flores

Tutor

MS.c. Franklin Solís Zúniga

Estelí, 15 de Enero de 2018



Dedicatoria

En cuanto a mi dedicatoria quiero hacer énfasis a mi Dios todo poderoso puesto, que él me ha guiado por un buen camino, permitirme la vida y estar aquí dando lo mejor de mí, bendecirme, darme sabiduría, entendimiento, sobre todo paciencia para no darme por vencida.

A mí madre Reyna Isabel Castillo Laguna quien ha sido ella quien me ha apoyado grandemente, tanto emocional como económicamente, es quien yo amo tanto y no me ha dejado sola, me ha inspirado tanto salir adelante y que se sienta tan orgullosa de su hija quien hoy ha llegado a esta etapa tan fabulosa de la vida.

Abuelita Beatriz Laguna quien me ha guiado toda la vida a base de sus buenos deseos, sus historias, sus consejos.

Mi hermana y hermanos, Yasuara Isabel Aráuz Castillo, Diedrich Rigoberto Pérez Castillo, Engels Osmani Aráuz Castillo. Quienes me han inculcado e inspirado a que sea una gran profesional y por confiar en mi capacidad como Psicóloga.

Mi sobrina y sobrino bellos, Ashley Nicole Pérez Blandón y Yael Eduardo Molina Aráuz mi ahijado-sobrino, quienes con su bello cariño y amor han alegrando mis días, así poder darles un buen ejemplo a seguir.

A mi tía María Celina Castillo Laguna quien es una gran abogada y ha estado ahí inspirándome y ayudándome a salir adelante, confiando en mi capacidad.

A mis maestros, por ser grandes personas mostrarme la mejor enseñanza posible, para hoy ser una gran profesional, sobre todo siendo ellos de una gran universidad como lo es mi UNAN-Managua/ FAREM-Estelí.

Gissell Beatriz Aráuz Castillo

Dedicatoria

A **DIOS** primeramente por ser mi fortaleza, por haberme ayudado durante todos estos años llenos de aprendizaje y sobre todo de muchas experiencias y permitir que mis metas y sueños se cumplieran con éxitos.

Al ser más especial que Dios me ha regalado a mi Madre **Vilma Montiel**, por su apoyo y amor que me ha dado, por ser ese motor que me motiva día a día para seguir a delante, por sus consejos y protección incondicional que me ha brindado y permitir que hoy se cumpla mi mayor sueño.

A mis **Hermanos Y Hermanas**, a todos en general, agradecerles por sus consejos, apoyo y motivación que me brindaron, por estar ahí conmigo en las buenas y en las malas.

A mi padrastro **Napoleón Meza**, por su apoyo y consejos que me ha brindado día a día, enseñándome el valor que tienen las cosas, para mi persona ha sido como un padre y un buen ejemplo a seguir.

Agradecerles eternamente a mis maestras MSc. **Damaris Rodríguez** y MSc. **Isolda Jiménez**, por motivarme a seguir a delante y demostrarme que todo se puede lograr si te esfuerzas a cumplir lo que quieres.

Karina Dávila Montiel.

Dedicatoria

Es mi deseo como sincero gesto de agradecimiento, dedicarle mi humilde obra de trabajo primeramente a dios quien me dio la fortaleza, fe, salud y esperanza para alcanzar mis estudios y este sueño que se hizo realidad, por concederme sabiduría, entendimiento y dotarme de grandes dones y talentos que hoy puedo utilizar en mi vida personal y profesional.

A mi madre Daysi María Flores Martínez, que me educo con amor, principios morales y aun así sigue siendo mi motor día a día ya que para mí es mi guía en esta vida, le agradezco a ella por haberme brindado apoyo necesario para alcanzar esta meta, motivándome a seguir mis sueños.

A mi padrastro Florencio Briones Rivera, ya que él ha sido padre para mí porque me ha brindado amor, cariño y que siempre ha sido un ejemplo para seguir, es así dedicándole cada esfuerzo que hice para lograr lo que quiero como futura profesional.

A mis hermanas Yerling Lucia Acuña Flores y Yohelsi Lorena Briones Flores, quienes siempre han estado a mi lado, me han cuidado y aconsejado para que sea una mujer de bien, motivándome a ser la mejor en todo lo que hago.

A mi novio Jassón Josué Zeledón Díaz, que con sus palabras y hechos me apoyo en esta etapa crucial de mi carrera, alentándome a seguir adelante y ser cada día mejor.

A mis suegros y cuñado, que me brindaron, amor y cariño durante este proceso de mi vida, agradecerle por todo.

Agradecer a mis maestros que formaron parte de mi educación durante los 5 años de la carrera de psicología, agradezco el tiempo que me brindaron, su paciencia, amor y conocimientos adquiridos gracias.

Además, agradecer al Colegio Nuestra Señora del Rosario, por ser uno de los pilares en mi educación y conocimientos que adquirí durante la pasantía de practicante, además por formarme con sentido humanitario y valores cristianos a Escuela Cristal de igual manera por permitirme desarrollarme como profesional y darme oportunidad de conocimientos y desarrollarme en diferentes áreas. Son y seguirán siendo parte de mi familia.

Yaritza Daniela Acuña Flores

Agradecimiento

Primeramente, agradecemos a Dios por darnos las fuerzas necesarias, sabiduría y sobre todo salud, durante estos años de la carrera, por darnos la capacidad de vencer los obstáculos y así poder seguir a delante y cumplir nuestros sueños y metas.

A nuestros padres, por ser los pilares fundamentales en nuestra vida y guiarnos en este proceso de formación, así mismo, por el apoyo brindado, ya que sin sus sabias palabras y actitudes de aliento no hubiésemos logrado culminar con éxitos esta carrera.

A nuestra Facultad Regional Multidisciplinaria De Estelí, por brindarnos el espacio y oportunidad de prepararnos en una educación superior, como profesionales, llenas de valores, conocimientos científicos – técnicos, que permiten que seamos personas que ejerzan cambios, capaces de ser partícipes positivamente en el desarrollo de nuestro país.

A nuestros docentes MSc. Damaris Rodríguez, Lic. Gioconda Ordoñez y MSc. Isolda Jiménez Lic. Yaosca Baquedano, por sus consejos y enseñarnos cada día sus conocimientos y experiencias sobrevalorando sus esfuerzos, sirviendo como modelos a seguir en nuestras vidas, permitiendo ser estudiantes de calidad y demostrar amor a nuestra carrera.

A nuestro tutor MSc. Franklin Solís Zúniga, por su dedicación, apoyo y tiempo incondicional en la realización de este trabajo, el cual con gran sabiduría y esmero ha sabido guiarnos durante este proceso, por su profesionalismo, humanismo, entrega y preocupación demostrada en nuestro crecimiento profesional.

De igual manera agradecemos a los dueños de los Gimnasios quienes permitieron el espacio y tiempo para poder llevar a cabo el estudio.

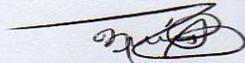
CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de tutor, ratifico que el Trabajo de Investigación titulado: *Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí, período comprendido de julio a Diciembre 2017*, realizado por las estudiantes Gissell Beatriz Aráuz Castillo, Karina Dávila Montiel y Yaritza Daniela Acuña Flores, para optar al grado académico de **Licenciatura en Psicología** por la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-MANAGUA; ha sido concluido satisfactoriamente.

Dicho trabajo ha cumplido con los requisitos y méritos académico-científicos que establece la normativa de Seminario de Graduación, para ser presentado y sometido a evaluación por la comisión evaluadora que se designe; por tanto, autorizo su presentación y defensa.

Para que conste a los efectos oportunos, extendo la presente en la ciudad de Estelí, a los seis días del mes de diciembre del año dos mil diecisiete.

Cordialmente,



MS.c. Franklin J. Solís Zúniga

Psicólogo-Docente

UNAN-Managua/FAREM-Estelí.

Resumen

La investigación surge al ver la problemática que genera la percepción de la imagen corporal y de la influencia que esta tiene en las personas, principalmente en adolescentes que han adoptado comportamientos que afectan la misma.

Es por ello que se generó el objetivo de analizar cómo influye, la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos en adolescentes que asisten a los gimnasios, comprobando que existen factores que influyen en la percepción de la imagen corporal y que los adolescentes presentan actitudes negativas, llevándolos a practicar ejercicios físicos excesivos donde incide el rol de género.

La investigación es mixta de prevalencia cualitativa, realizándose una interpretación de los resultados que brindaron los instrumentos de recolección de datos como: Escala de Likert, test de autoestima, técnica de listado libre y entrevista, siendo procesados por Microsoft Excel y SPSS para la parte cuantitativa y en Microsoft Word para la parte cualitativa.

Esta investigación es de carácter explicativo-interpretativo, el muestreo del estudio es no probabilístico por conveniencia. La muestra está constituida por 32 adolescentes de ambos sexos que asisten a los gimnasios con mayor afluencia en la ciudad de Estelí.

Resultados relevantes encontrados: los adolescentes se ven influidos por la percepción de su propia imagen corporal, realizando excesivamente ejercicios físicos, afectados por factores como: la sociedad, autoestima, estereotipos de género que se difunden erróneamente, dedicando más de 2 horas a la práctica de ejercicios donde descuidan otras actividades que solían hacer.

Palabras claves: Percepción de la imagen corporal, Factores, Actitudes y rol de género

Índice

I. Introducción	12
1.1. Antecedentes	14
1.2. Planteamiento del problema	17
1.2.1. Descripción del problema	17
1.2.2. Formulación del problema de investigación	18
1.3. Justificación.....	20
1.4. Contexto del estudio	22
II. Objetivos	25
2.1. Objetivo General.....	25
2.2. Objetivos específicos	25
III. Marco teórico	26
3.1. La adolescencia	26
3.1.1. Etapas de la adolescencia	27
3.1.2. Cambios que se generan en la adolescencia	27
3.1.3. Características de los adolescentes en la actualidad.....	28
3.1.4. Las conductas más comunes de las y los adolescentes.....	30
3.2. Globalización de la belleza	31
3.2.1. El neoliberalismo como teoría del consumo.....	32
3.2.2. Promoción del estereotipo dentro de la sociedad.....	33
3.3. Práctica de ejercicios físicos excesivos dentro de los gimnasios.....	34
3.3.2. Promoción de las bebidas energizantes y suplementos	38
3.4. Incidencia del roll de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.	39
3.4.1. El cuerpo en la globalización del género	40
3.5. Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los gimnasios.....	41
3.5.1. Componentes de la percepción.....	41
3.5.2. Imagen corporal.....	43
IV. Diseño metodológico	48
4.1. Tipo de estudio	48
4.2. Población y muestra.....	49
4.2.1. Muestreo	50
4.3. Fuentes de información.....	50

4.3.1. Fuentes primarias	50
4.3.2. Fuentes secundarias	50
4.3.3. Métodos y técnicas para la recolección de datos	50
4.3.4. Métodos teóricos	50
4.3.5. Métodos empíricos	51
4.4. Procesamiento y análisis de datos	53
4.4.1. Análisis cualitativo	53
4.4.2. Análisis cuantitativo	55
4.5. Procedimiento metodológico	62
4.5.1. Fase de planificación o preparatoria	62
4.5.2. Fase de ejecución o trabajo de campo	62
4.5.3. Fase analítica	62
4.5.4. Informe final o fase informativa	63
4.5.5. Aspectos éticos	63
V. Análisis y discusión de los resultados	64
5.1. Percepciones que tienen las y los adolescentes acerca de su imagen corporal.	64
5.2. Factores que influyen en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.	71
5.3. Actitudes que presentan los adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos.	78
5.4. Incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.	81
VI. Conclusiones	88
VII. Recomendaciones	90
VIII. Referencias bibliográficas	92
IX. Anexos	95

Índice de Anexos

Anexo 1: Estructura para la validación de los instrumentos	96
Anexo 2: Constancias de validación	103
Anexo 3: instrumento para validación de tipo cualitativo	105
Anexo 4: Instrumentos para validación de tipo cuantitativo	107
Anexo 7: Cartas de permiso para los 4 gimnasios de la muestra	116

Índice de ilustraciones

Ilustración 1: Ubicación de Gimnasio Guido.....	22
Ilustración 2: Ubicación gimnasio Gold's Gym	23
Ilustración 3: Ubicación gimnasio Strong Gym.....	23
Ilustración 4: Ubicación gimnasio Unity Fitness	24
Ilustración 5: Adolescente del sexo femenino edad 17 años practicando ejercicios físicos con pesas en el gimnasio Strong Gym	120
Ilustración 6: Adolescente del sexo masculino edad 14 años practicando ejercicios físicos con pesas en el gimnasio Unity Fitness.....	121

Índice de Tablas

Tabla 1: Imagen Corporal; imágenes interrelacionadas	44
Tabla 2 : Sistema de categorías	54
Tabla 3: Matriz de Operacionalización de variables.....	56
Tabla 4: Análisis Cualitativo de la técnica Entrevista	68
Tabla 5: Cruce de variables, Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia y Nivel de autoestima de los adolescentes	72
Tabla 6: Chi-cuadrada variables, Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia y el nivel de autoestima de los adolescentes.....	73
Tabla 7: Escala de Likert con resultados de las tablas de frecuencia y porcentaje obtenidas del programa SPSS	79
Tabla 8: Comparaciones de la incidencia de rol de género.....	84

Índice de Diagrama

Diagrama 1: Resultados cuantitativos del listado libre en cuanto a percepción de la imagen corporal	69
Diagrama 2: Técnica listado libre con los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal	76
Diagrama 3: Resultados del listado libre para incidencia del rol de género masculino en la percepción de la imagen corporal.....	81
Diagrama 4: Resultados del listado libre sobre la incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal.....	82

Índice de gráficos

Gráficos 1: Variables me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia y el Nivel de autoestima de los adolescentes	74
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

I. Introducción

Los adolescentes son seres que están sujetos a distintos cambios durante el desarrollo, siendo estos vulnerables, ante la opinión de la sociedad, mediante aquella promoción de la imagen corporal ideal y todos aquellos temas que son objeto de consumo dentro de los medios de comunicación, quienes son los autores de las difusiones globales y movimiento de las masas en un periodo veloz, por los cuales se conoce que la perfección física, el culto al cuerpo y los canones de belleza, se han convertido en uno de los principales objetivos de gran parte de la población.

Esto ha originado que los adolescentes se vean influenciados por los programas de televisión y publicidad, dichos medios de comunicación, ejercen una gran presión en ellos, puesto que los adolescentes se pueden encontrar en un estado de competencia, donde necesitan hacer esfuerzos por destacarse físicamente, además, han difundido el cuerpo que debería tener un hombre y una mujer, creando así una discusión en la percepción de la imagen corporal de estos, lo que puede ser que estas influyan al asistir continuamente a los gimnasios.

La autoestima en la adolescencia juega un papel muy importante, según Erik Erikson, estos experimentan una crisis de identidad y es por ello que se ven realmente afectados, puesto que estos toman en cuenta la percepción social, ante su forma de ser o de imagen, lo cual estos terminan aceptando aquellos reconocimientos, aprecio y valoración, por la sociedad.

Partiendo de esto surgió el planteamiento del problema ¿Cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017? La realización de este estudio tuvo como fin el indagar e interpretar si las y los adolescentes presentan problemas acerca de la percepción que tienen de su propia imagen corporal.

El objetivo de este estudio es analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

El diseño metodológico de dicha investigación está basado en un enfoque mixto, con predominio cualitativo, para este proceso se utilizaron técnicas de recolección de datos como: entrevista, listado libre, test de autoestima y escala de Likert, los cuales permitieron obtener información que fue analizada por medio de procesadores de datos como Microsoft Excel, SPSS, el cual arrojó tablas de frecuencia y porcentaje, tablas cruzadas Chi-cuadrada y gráfico de barra, estos resultados fueron obtenidos del test de autoestima y escala de Likert, así mismo se procesaron datos en Excel para el listado libre desde la parte cuantitativa, mientras que en la parte cualitativa se procesó por medio de Microsoft Word, también para otros instrumentos por conveniencia cualitativa en una transcripción fiel de los resultados obtenidos.

Esta investigación se compone por nueve apartados; el primer apartado se incluye antecedentes de investigaciones encontradas, planteamiento del problema y justificación.

Segundo apartado, incluye objetivo, tercero, aspectos teóricos que le dan sustento a la investigación, principalmente la teoría de Erik Erikson que le llamó Desarrollo psicosocial.

En otros apartados se abordó el diseño metodológico describiendo los instrumentos que se utilizaron para darle salida a los objetivos de la investigación, mostrando también la matriz de categorías para la parte cualitativa y la matriz de operacionalización de variables cuantitativas. Posteriormente se ven los apartados que explican el procedimiento de análisis y discusión de resultados en este se dividieron por análisis cualitativo y cuantitativo o viceversa.

1.1. Antecedentes

Para la construcción de los antecedentes se realizó una investigación detallada que tuviera relación con la temática a investigar, esto se hizo gracias a una búsqueda, mediante páginas confiables en Google académico, entre otras que ayudaron al sustento de esta.

En este caso se encontró un estudio a nivel internacional en Málaga – España, titulándose esta como: “*Estudio de la satisfacción de la imagen corporal en la educación primaria, relaciones con la actividad física y nivel de condición de los escolares, siendo el autor* (Aviles, 2013 - 2015).

Su principal objetivo fue:

Valorar las relaciones existentes en la autovaloración en la imagen corporal a través de un estudio de la insatisfacción corporal, percepción de la forma corporal y la relación de la actividad física, deportiva y de la motivación de sus prácticas.

Los principales resultados encontrados en este fueron:

En edades tempranas el alumnado presenta niveles más bajos de insatisfacción corporal que en edades posteriores.

En el rango de edad de nuestro estudio, el alumnado de 10, 11 y 12 años no presenta diferencias significativas en las medias obtenidas. Sin embargo, el alumnado de 13 años presenta una media más baja 11,57 (49,17),

Como segundo estudio se encontró una tesis para optar al título de licenciatura en Psicología este tenía como tema: “*Influencia de modelos ideales de belleza y delgadez, propuesto por los medios de comunicación, en adolescentes de 15 a 18 años, de la Provincia de Buenos Aires durante el período 2013*” siendo el autor, (Balbi, 2013, pág. 78)

Su objetivo fue: Describir los modelos de belleza y delgadez propuestos por los medios de comunicación.

Los resultados de esta investigación fueron:

Se corroboró que adolescentes de 15 a 16 años, poseen una influencia aún más directa de los estereotipos de belleza y delgadez, teniendo como conclusión que todas las adolescentes, de 15 a 18 años de la provincia de Buenos Aires, existe una influencia de las imágenes difundidas por los medios de comunicación, mediante publicidades, así como también una autoevaluación de la propia imagen corporal y la existencia de conductas relacionadas a la reducción del peso, que tienen una relación directa con los modelos estéticos socialmente aceptados.

Tercer estudio, su temática fue: *“Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y trastornos alimentarios en adultos jóvenes”*, el autor de esta fue (Vinueza, 2015).

El objetivo de este fue: Determinar la prevalencia de las conductas alimentarias de riesgo y trastornos alimentarios en adultos jóvenes deportistas que asisten al gimnasio de la pontificada universidad católica del Ecuador.

En su metodología utilizaron un tipo de estudio descriptivo, con una muestra de adultos jóvenes de ambos sexos entre edades de 18-35 años que asistan al gimnasio de la pontificada universidad católica del Ecuador, Las técnicas utilizadas fueron una entrevista individual, una hoja de consentimiento informado y un test EAT-40

En sus principales resultados encontraron que: Del 5% adultos jóvenes son con conductas alimentarias de riesgo, el 22% de adultos jóvenes con riesgo de presentar conductas alimentarias de riesgo y un 73% de adultos jóvenes no presentan estas conductas.

Cuarto estudio, a este le llamaron: *“Manifestaciones del trastorno vigorexia, presentes en usuarios de gimnasio del municipio”* el autor de este fue (Kishory, 2010).

Su objetivo fue: Identificar las manifestaciones del trastorno vigorexia en usuarios de diferentes tipos de gimnasios del municipio Libertador del edo. Mérida.

Metodología aplicada en esta fue: Es una investigación de campo, utilizo las técnicas como: la entrevista, cuestionario, encuesta y la observación, la población fue de 5 gimnasios con 200 personas, de la cual se tomó una muestra de 100 personas.

En sus principales resultados esta que: Al analizar los resultados obtenidos se pudo observar, que un 25%, de los hombres encuestados, no están catalogados como vigoréxicos, podrían

estar propensos a desarrollar el trastorno, debido a que presenta las mayorías de las manifestaciones, en cuanto a las mujeres a un 9% de ellas se le puede hacer los señalamientos anteriores.

A nivel nacional se encontró un quinto estudio, con la temática: *“Factores Psicosociales asociados a la aparición de conductas vigoréticas en los jóvenes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí”* (Arróliga Paz, López Moreno, & Rodríguez Moreno, 2010)

El objetivo de este fue: Analizar la influencia de factores psicosociales en la aparición de conductas vigoréticas en los jóvenes que asisten a los principales gimnasios de la ciudad de Estelí

Dentro de su metodología mostraron un tipo de estudio exploratorio, cualitativo, con una muestra no probabilística, con 20 varones de edades entre 18 – 30 años, dentro de las técnicas utilizadas esta: la entrevista, la observación, un test Psicológico, test breve de vigorexia y un test de autoestima.

Este estudio concluyó que los factores psicosociales asociados a la aparición de conductas vigoréticas en los jóvenes que asisten a los principales gimnasios son: baja autoestima, insatisfacción con el propio cuerpo, influencia de amigos y medios de comunicación, los cual los lleva a la práctica excesiva de ejercicios físicos.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Descripción del problema

Las distorsiones cognitivas son aquellas que conducen a las personas a interpretar el mundo de forma irracional y desadaptativa, en la cual generan múltiples consecuencias negativas: alteraciones emocionales como consecuencia de la perjudicial creencia en los pensamientos negativos, conflictos en las relaciones con los demás, donde es posible que las interpretaciones erróneas generen conflictos, o en la manera de ver la vida dando lugar a una visión simplista y negativa.

Dentro de las distorsiones cognitivas se pueden relacionar con las situaciones ambientales o sociales que conllevan a tener un pensamiento erróneo ante lo que se presente, además las personas que presentan esta afectación suelen manifestar emociones negativas que pueden afectar tanto física como psicológicamente, es aquí cuando los adolescentes reaccionan de una forma negativa ante un escenario, que ejerce presión en ellos para realizar una determinada acción.

Muchas veces los pensamientos son los que hacen que los adolescentes se sientan mal y no se dan cuenta de una situación determinada, pero en si hay que tener en cuenta que la mente es buena para distorsionar o exagerar los eventos que se viven.

Las distorsiones cognitivas siendo como un error en el procesamiento de la información, este error puede influenciar la conducta y el estado emocional, puesto que estas ocurren porque se aplican estrategias dando por hecho que las situaciones son de una manera de esquemas mentales. Verificando que las emociones que se provocan sean de un valor extremo.

Es por ello el interés por indagar si en realidad existe una distorsión cognitiva con énfasis en la imagen corporal, donde muchos adolescentes han obtenido una percepción errónea de su cuerpo y es por ello que los gimnasios están llenos de los mismos para realizar ejercicios físicos excesivos donde esta se convierte en una problemática.

En la actualidad se ven afectados por la influencia de los estereotipos de belleza y estos pueden ir generando estas distorsiones cognitivas a cerca de su imagen corporal, deseando un cuerpo tal y como es aceptado socialmente, es donde estos ven la necesidad de asistir

excesivamente a los gimnasios para lograr su objetivo, no toman el practicar ejercicios físicos como una forma saludable y de recreación sino como ese método en el cual pueden canalizar todos sus pensamientos erróneos a cerca de su cuerpo.

Se puede considerar que actualmente no hay un conocimiento por los adolescentes del cómo informarse del cuidado del cuerpo de una manera saludable.

Los adolescentes retoman la práctica de ejercicios físicos excesivos donde se sabe que en esta etapa es cuando los mismos buscan su identidad y la personalidad se está formando he aquí son más vulnerables puesto que los cambios físicos y psicológicos son latentes en dicha etapa.

Respecto a lo mencionado anteriormente, se mostró el interés de conocer aquellas distorsiones cognitivas de la imagen corporal de las y los adolescentes que asisten a los diferentes gimnasios de la ciudad de Estelí, con el fin de informarnos como estas influyen y conllevan que dichos adolescentes practiquen ejercicios físicos excesivos.

El estudio de la investigación se llevó a cabo en 4 Gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí he aquí se mencionan: Gimnasio Guido, Gold's Gym Estelí, Unity Fitness, Strong Gym, de estos 4 gimnasios se determinó una muestra significativa para la investigación y aplicación de instrumentos.

1.2.2. Formulación del problema de investigación

A partir de lo anteriormente expuesto, se planteó la siguiente pregunta general del problema:

¿Cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017?

Sistematización del problema

¿Cuáles son las percepciones que tienen las y los adolescentes acerca de su imagen corporal?

¿Cuáles son los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos?

¿Cuáles son las actitudes que presentan los adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos?

¿De qué manera incide el rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos?

1.3. Justificación

La investigación surgió al observar al adolescente actual, puesto que este se enfoca en aquel cuidado del cuerpo, basándose en la práctica de ejercicios físicos excesivos lo cual es de suma importancia el reflexionar ante aquel papel que juegan los medios de comunicación, respecto a los estereotipos de belleza que se muestran en la vida cotidiana; estos se centran en la figura ideal que debe tener un hombre y una mujer, difundiendo así, como deberían ser estos ante la sociedad, además dichos medios promueven el consumismo de aquellos artículos que funcionan para la práctica de ejercicios, inclusive donde se promocionan las bebidas energéticas o suplementos para obtener ese cuerpo perfecto y aceptable en hombre y mujeres.

La realización de este estudio tuvo como fin el indagar e interpretar que los adolescentes presentan problemas acerca de la percepción que tienen de su propia imagen corporal, mediante el uso diario de los distintos gimnasios de la ciudad de Estelí, se ha efectuado que puede llegar a surgir una problemática respecto a la distorsión cognitiva de la imagen corporal de sí mismos, es decir que no solo se ha estado asistiendo a los gimnasios como una manera saludable sino que también exceden los niveles de ejercicios físicos que se han expuesto con anterioridad por un entrenador especializado. Es por ello que se ha formulado la siguiente pregunta:

¿Cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017?

Se llama excesividad de ejercicios físicos, porque parte de aquel límite de entrenamiento en los gimnasios que oscila entre 1 hora y $\frac{1}{2}$ a 2 horas, el cual va ir asignado de acuerdo al peso, talla y condiciones físicas de cada persona, cuando estas sobre pasan el límite, se asigna el término de excesividad ante la rutina o práctica de ejercicios físicos.

Algunas conductas que presentan los adolescentes que asisten de una manera excesiva a los diferentes gimnasios de la ciudad de Estelí, es que, al terminar sus rutinas de las horas establecidas, realizan sus propios entrenamientos dentro o fuera de los gimnasios, los cuales

estos perjudican la salud física, como aquellas lesiones que se presentan al no darse descansos, ya que estos pasan la mayor parte del día realizando ejercicios.

Los adolescentes tienen un concepto errado, acerca de aquellos modelos que se muestran como ideales de belleza en sinónimo de la delgadez, se debe tener en cuenta, cómo influyen estas ideas en aquellos adolescentes vulnerables a los estereotipos de belleza.

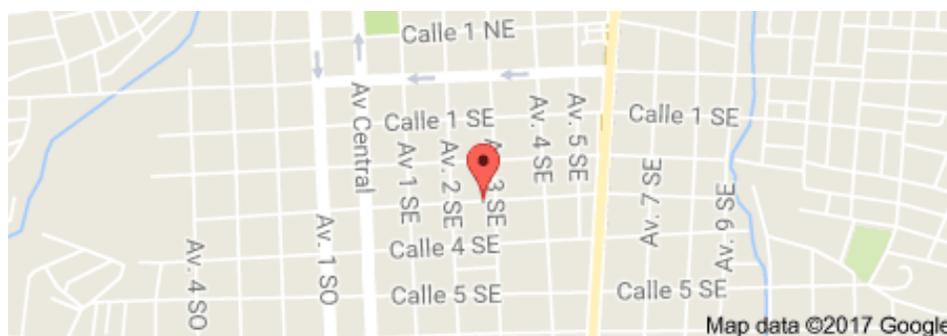
Dicha investigación fue de suma importancia, porque existen tesis que hablan sobre el trastorno de la vigorexia o bulimia, pero este estudio sirvió para dar a conocer a los lectores y a los adolescentes que realizar ejercicios físicos en excesividad es malo y las repercusiones que este tiene. Puesto que no solo fuerzan al cuerpo, sino que hay situaciones donde afecta la parte cognitiva de los adolescentes en su imagen corporal.

La investigación planteada dio pautas, para encontrar lo que se ha propuesto en los objetivos y posteriormente mostrar los resultados de este.

1.4. Contexto del estudio

La investigación se llevó a cabo en los 4 gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí los seleccionados fueron: Gimnasio Guido, Gold's Gym, Strong Gym, Unity Fitness, estos ofrecen variedades de rutinas para retar constantemente al cuerpo, logrando el fortalecimiento y tonificación del mismo, a estos gimnasios asisten: jóvenes, adultos y principalmente adolescentes que disfrutan de sus rutinas diarias de ejercicios físicos.

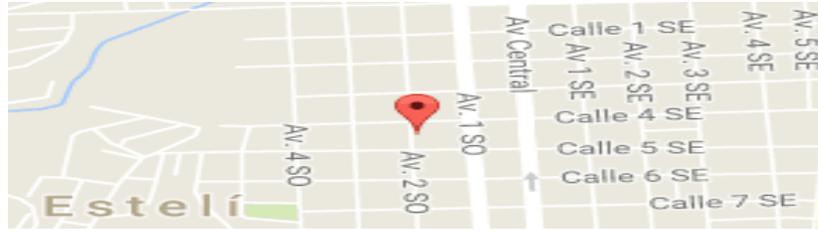
Gimnasio Guido, fundado en abril del 2002. Como primer centro de deporte, entrenamiento y esparcimiento en la ciudad. Todas las rutas urbanas de Estelí, pasan entre 300 a 100 metros del local. Está situado de Óptica Matamoros 2 1/2 C hacia el Este-Estelí, dicho centro está abriendo sus puertas 5:00am -9:00pm de lunes a domingos. Este gimnasio es uno de los que más afluencia tiene por la población es por ello que fue seleccionado.



Recorrido de gimnasio Guido

Ilustración 1: Ubicación de Gimnasio Guido

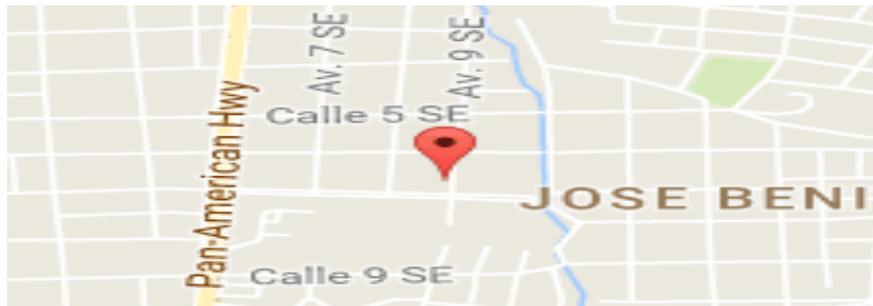
Gold's Gym es otro de los gimnasios que se tomó para esta investigación en este asisten personas que les interesa realizar ejercicios cardiovasculares (aeróbicos), pesas, ofrecen ropa deportiva, suplementos alimenticios, clases de artes marciales mixtas. Este se sitúa del súper las segovias 1c al oeste y 1/2 c al sur, tiene sus propias áreas para damas y caballeros para estos que realicen ejercicios tranquilamente y con la mejor calidad o comodidad, los horarios que atiende es de 5 am - 12 pm a 1 pm – 9 pm.



Recorrido Gold's Gym

Ilustración 2: Ubicación gimnasio Gold's Gym

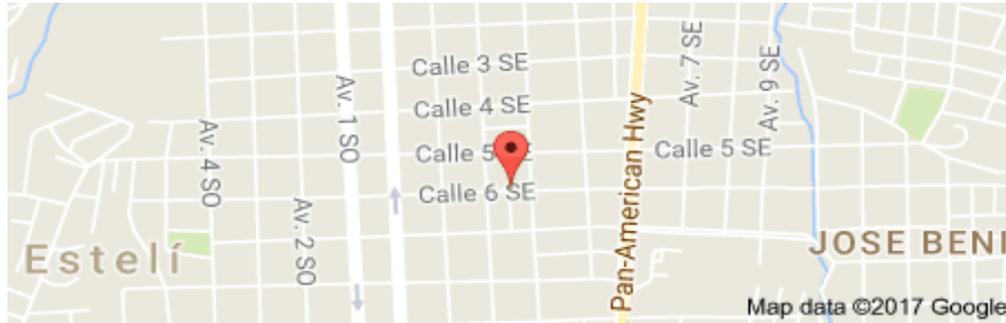
Strong Gym trabaja bajo el lema “Nuestra autoestima, cuando salimos de la zona de confort y hacemos algo diferente”. Dicho gimnasio está ubicado en el barrio José Benito, Iglesia los mormones 3c al Este 20 vrs al norte-Estelí, con horarios de atención de 5:00am a 9:00pm, este ofrece a sus clientes todo tipo de máquinas para realizar sus ejercicios, además con entrenadores especializados para tus rutinas.



Ubicación del gimnasio Strong Gym

Ilustración 3: Ubicación gimnasio Strong Gym

Unity Fitness es un gimnasio basado en el desarrollo de rutinas funcionales, ejercicios multiarticulares con un amplio rango de movimiento, con el fin mejorar aspectos como el equilibrio, la resistencia cardiorrespiratoria, potencia, fuerza, destrezas físicas, movilidad y corrección de postura. Está situado Ferretería Briones 2 1/2c al este, Estelí, por lo cual su horario de atención es de 6:00-8:00, 15:00-20:00. “Unity Fitness es el principio de igualdad no importa el género, raza, preferencia sexual, entre otros”. “El respeto mutuo es una de las prioridades en el gimnasio”. “Todos tenemos el potencial de ser mejores. Nuestros equipos deben de formarse de manera aleatoria promoviendo compañerismo”.



Ubicación Unity Fitness

Ilustración 4: Ubicación gimnasio Unity Fitness

Los cuatros gimnasios antes mencionados, brindar un sistema de entrenamiento donde los clientes puedan mejorar su calidad de vida, bajo un régimen de acondicionamiento comprobado, además busca a mejorar la salud de una forma integral. Dichos gimnasios se preocupan por la condición física saludable y proyección de un estado mental, ambas están mutuamente ligadas, para alcanzar las metas, las rutinas son sencillas de hacer, los ejercicios se aprenden de manera progresiva, necesita contar con la actitud adecuada, esfuerzo continuo y creer en sí mismo, donde es un compromiso personal, deberán ser más ágiles, más potentes, más flexibles y coordinados, mejorar la salud, por el bien propio.

II. Objetivos

2.1. Objetivo General

Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

2.2. Objetivos específicos

1. Describir las percepciones que tienen las y los adolescentes acerca de su imagen corporal.
2. Identificar los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.
3. Valorar las actitudes que presentan los adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos.
4. Comparar la incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.

III. Marco teórico

Este apartado pretende abordar aspectos de tipo teórico por el cual se relaciona con la temática Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

De esta manera se desarrollaron las temáticas tales como: adolescencia, globalización de la belleza, práctica excesiva de ejercicios físicos dentro de los gimnasios, incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos, influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos en adolescentes que asisten a los gimnasios, estos fueron elaborados de esta manera para la mayor comprensión del lector.

3.1. La adolescencia

La adolescencia es una etapa donde se presentan diferentes cambios que influyen en distintos ámbitos en la vida de cada individuo es por ello que es de mucha importancia el abordaje de esta temática donde se mencionan detalladamente cada situación en la que los adolescentes en su etapa presentan. Haciendo mención a:

Según el autor Erik Erikson (s.f) citado por Papalia (1998) define que:

La adolescencia es un período de búsqueda de la identidad, un esfuerzo para lograr sentido de sí mismo, incluyendo el rol que desempeña en la sociedad. No se puede verificar una fecha que realmente defina el inicio de esta etapa, pero se predice que comienza entre 12 años al término de los 20. (p.602)

En la adolescencia media, el grupo de pares comienza a tener mayor relevancia. Es aquí donde cobra importancia la pertenencia, el grupo de barrio, grupos deportivos, grupos de amigos. Estas pertenencias desempeñan varias funciones, siendo las principales:

- Proporcionarle al individuo la oportunidad de aprender a relacionarse con sus compañeros de edad
- Aprender a controlar su conducta social
- Adquirir destreza e intereses propios de la edad

- Compartir problemas y sentimientos comunes

3.1.1. Etapas de la adolescencia

Los autores Garrote Rojas & Palomares Ruiz (2011) , asumen que la adolescencia la componen diferentes etapas que abarca desde:

- **Adolescencia temprana:** Es en esta la etapa que por lo general comienza a manifestarse cambios físicos, empiezan con una repentina aceleración de crecimiento, estos son cambios externos que con frecuencia se preocupan por su cuerpo y su imagen corporal
- **Adolescencia media:** El adolescente escuchara más a sus compañeros que a sus padres o adultos, se ocupa más de los alimentos que consumen, el impulso hacia la independencia ocasiona el rechazo temporal a los patrones alimenticios de la familia.
- **Adolescencia tardía:** Han establecido una imagen corporal, es más constante en sus valores y creencias, quieren tomar sus propias decisiones, están abiertos a las informaciones que les brindan.

3.1.2. Cambios que se generan en la adolescencia

La adolescencia es un período de transición entre la dependencia de la niñez y la independencia de la edad adulta. En ella, ocurren diferentes cambios biológicos, sociales y psicológicos en los cuales se genera una sensación de perplejidad, dudas, miedos y ansiedad que la mayoría de las y los adolescentes superan con éxito. Estos cambios provocan la necesidad de alcanzar una integridad psicológica, coherente con el entorno social en el cual los individuos se desarrollan.

Es una etapa donde las y los adolescentes se esfuerzan por entenderse a sí mismos, exploran su propia identidad e intentan saber quiénes son, cómo son y hacia dónde se dirige su vida. “No solo tratan de comprenderse (representación del yo), sino también evalúan sus atributos, esto conforma su autoestima (dimensión de evaluación del yo) y el

auto concepto (evaluación del yo en un dominio específico)”, (Santrock, 2008, págs. 67-80).

La adolescencia es un período en la vida del ser humano donde se generan diversidad de cambios, los cuales estos se ven expuestos y desplazados hacia la autoestima, puesto que al verificar dichos cambios estos actúan de una manera positiva o negativa, dependiendo de la percepción que tengan a cerca de su imagen.

3.1.3. Características de los adolescentes en la actualidad

La autora Vernieri (2006) refiere que las características de los adolescentes son:

- Durante esta etapa comienza a tener una importancia fundamental del grupo. Lo más importante para los adolescentes, es ser aceptados y reconocidos por sus pares, por lo que suelen hacer cualquier cosa que estos indiquen (p.6)
- Se comunican dentro de su grupo por medio de un código comúnmente inaccesible e incomprensible para los adultos. Suelen sustituir sus nombres propios por apodos o insultos, sin que esta forma de comunicarse sea considerada como una agresión entre ellos. (p.6)
- Comienzan a sentirse parte del mundo adulto cuando aún no tienen las herramientas necesarias para integrarse en él. Esta tarea no es nada fácil, sobre todo si tenemos en cuenta que muchas veces la sociedad no les ofrece alternativas válidas, satisfactorias y gratificantes. No les gusta para nada lo que ellos ven del mundo de los grandes. Sus mayores referentes suelen quejarse continuamente del ámbito que les tocó vivir: “la plata no alcanza”, “en el trabajo me usan” “es una locura formar una familia en estos días” “¿para que estudie tanto si igual no tengo trabajo?” “es tanta la inseguridad que ni siquiera se puede platicar con el vecino en la puerta de la casa” “los de arriba son todos corruptos” y todo lo que los adultos ya conocemos... convivir con este malestar los llena de angustias y miedos (p.7)

- Para muchos adolescentes los medios masivos o de comunicación y/o computadora son su mayor o única compañía. (p.7)
- Durante la adolescencia muchos chicos suelen sentir que viven al borde de quedarse sin nada. En esas oportunidades suele ocurrir que esta gran aflicción la sobrellevan desvalorizando y atacando lo que temen perder, como una manera de disminuir su valor y que no les duela tanto la pérdida (p.7)
- Durante la adolescencia suele ir desapareciendo el control de los adultos sobre los chicos. La comunicación. La comunicación adulto-adolescente generalmente se deteriora por las características propias de esta etapa evolutiva y del período que están atravesando los padres “crisis de los cuarenta, comienzo de la menopausia en las mujeres, etc. Es necesario un nuevo modelo de comunicación que lleva tiempo construir aun cuando las condiciones emocionales de la familia sean más que favorables. (p.8)
- Los obstáculos en la comunicación sean estos pasajeros o definitivos, ponen en riesgo a los adolescentes ya que los padres comienzan a perder el rastro de sus hijos: suele ocurrir que no sepan dónde están, con quienes están, quienes son sus líderes y sus referentes actuales, que intereses tienen, etc. (p.8)
- Desde el comienzo del tercer ciclo de escolaridad básica y durante todo el secundario o polimodal entran en juego otros factores de riesgo que toman una importancia significativa: estos son fundamentalmente el fácil acceso a las drogas en general y al alcohol en particular, la posibilidad de concretar sus impulsos sexuales y la pertenencia a patotas o barras (p.8)
- A los adolescentes les resulta sumamente dificultoso utilizar la palabra como mediadora de sus impulsos y de su acción. La poca comunicación con los adultos, la hiperestimulación, la falta de interés por las tareas y los temas ofrecidos desde la escuela, las agresiones, ironías, descalificaciones, desvalorizaciones, etc. La

desconfianza sobre un futuro mejor, el descontento, la apatía, la falta de compromiso, hacen otro tanto para que no puedan esperar, demanden respuestas inmediatas ante sus requerimientos y en muchas oportunidades consideren la violencia como el mejor, el más rápido, el camino de menor esfuerzo para conseguir lo que ellos desean y para hacerse un lugar en esta sociedad que por sus propias características los expulsa y los tiene en cuenta sólo como potenciales y ansiosos consumidores. (p.9)

- Durante la adolescencia suele ocurrir que se pase de un estado de ánimo a otro rápidamente (p.9)
- Las emociones fluyen apasionadamente y en muchas ocasiones obstaculizan la mirada racional y objetiva de las cosas. (p.9)
- El adolescente suele sentir que lo puede todo en un momento y al instante siguiente, que no sirve para nada. (p.9)

3.1.4. Las conductas más comunes de las y los adolescentes

En cuanto a Phillips (1997) presenta las siguientes conductas más comunes que presentan las y los adolescentes

- ✓ Compararse con los demás.
- ✓ Comprobar la apariencia en espejos y superficies reflejantes.
- ✓ Dieta y ejercicio excesivo.
- ✓ Difícilmente se verán satisfechas.
- ✓ Formas de medida: pesarse de manera compulsiva.
- ✓ Preguntando o buscando confirmación de que no es evidente o bien convenciendo a los demás de que el defecto es importante.
- ✓ Pero no suelen compartir su sufrimiento con sus allegados.
- ✓ Arreglo excesivo: peinarse, ponerse maquillaje, cambiarse de ropa.
- ✓ Evitar mirarse al espejo.

A continuación, se presenta lo entendido a cerca de lo que dice el autor:

Riviere (2008)

La conducta de los sujetos es emergente y la determina un interjuego de causas internas y externas, causas históricas y actuales, habla de una causa de múltiples factores que se articulan en la determinación de una estructura de comportamiento lo que establece que el sujeto es un ser de necesidades que trae consigo un mundo interno.

Abordar la temática de la adolescencia, requirió de una búsqueda incesable que demostrara en si autores que complementaran la misma, en la cual se hizo mención de sub apartados como lo es la etapa en la adolescencia, cambios que se generan en la adolescencia, características de los adolescentes en la actualidad, y por último las conductas más comunes de las y los adolescentes.

Esto fue desarrollado así para comprender el estudio de esta temática y que en realidad se hace una mención, en la relación que tienen los adolescentes desde el contexto de la globalización de la belleza y como estos se ven influenciados por la misma, donde se puede explicar en el siguiente apartado.

3.2. Globalización de la belleza

En generaciones anteriores se ha venido inculcando o exponiendo modelos de belleza e imagen corporal, para la construcción social, histórica y cultural; en el que influye interpersonal como socialmente en la adolescencia para obtener percepciones, interpretaciones de las opiniones y actitudes de un grupo social.

Dentro de las representaciones globalizadas, se encuentra la influencia de los medios de comunicación que exponen al hombre y la mujer como una muestra de información para difundir imágenes visuales, para la representación ideológica que producen nuevas versiones de viejos estereotipos que a la vez contribuyen al consumismo.

Por lo tanto, se ha prevenido sobre el panóptico patriarcal, la forma en que propagandas y revistas femeninas nos enseñan a vigilar nuestra apariencia para intentar adecuarnos a modelos escritos de belleza o a sentirnos culpables de nuestro peso, talla y figura.

Se analizó las modernas ideologías que nos han conducido a una imaginación post-moderna de la libertad humana a partir de la determinación corporal, en las mujeres para moldear su cuerpo, pero ocultan la tiranía de los modelos corporales de la mujer; donde son requisitos: adolescencia y delgadez.

Los medios masivos que ahora se difunden, globalmente por medio de internet, están creando una nueva figura femenina convirtiéndose esta en su propia objetificación. Al moldear su cuerpo mediante dietas y ejercicios, las mujeres se convierten en Galateas que son a la vez pigmalionas de sí mismas¹. Lo que no advierten es que no se plantea la libertad artística puesto que dicta sus decisiones sobre el cómo construirse, sino regidos por cañones de belleza que son válidos por todas las razas y nacionalidades

La globalización sirve como signos de estatus, la cual se convierte en un plus para el mercado; es decir, un valor agregado para las estrategias encaminadas a promover el consumo de revistas y de modelos diseñados por los diversos couturiers², cuya ropa modelan las personalidades, los gimnasios, todos ellos contribuyen a reforzar la ideología de la construcción de un cuerpo adecuado al modelo ideal propuesto (una mujer muy delgada, grandes senos, glúteos firmes y redondos, cinturas estrechas), lo cual a su vez “conduce a la insatisfacción con el cuerpo de cada consumidor”. (Castellanos Llanos, 2011, pág. 30)

3.2.1. El neoliberalismo como teoría del consumo

El neoliberalismo es un enfoque teórico que se basa en situaciones políticas y económicas haciendo mención de la globalización en las industrias de belleza y como este influye en los adolescentes

Según Ecured (2013) el neoliberalismo es una teoría política – económica que remota la doctrina del liberalismo clásico y la replantea dentro del esquema capitalista actual bajo

¹ Galatea: En mitología griega es el nombre de dos personajes femeninos, es un nombre popularmente referido a la estatua tallada en marfil por Pigmalión; estatua de mujer con rasgos perfectos y hermosos.

² significa mensajero, como tal, puede referirse a la persona como a la empresa que ofrece el servicio de llevar, de un lugar a otro, correspondencia, carta o paquetes, entre otras cosas.

principios más radicales, en donde expone como economía el modelo (salvo en cuestiones de libre comercio) a la economía estadounidense y en Latinoamérica en donde la influencia de esta es positiva a consumo diario de las personas.

3.2.2. Promoción del estereotipo dentro de la sociedad

Respecto a Walter Lippman (s.f) citado por (Pratt, 2012) Asume que:

Los estereotipos se forman como procesos de percepción de acuerdo al ambiente social que hace más fácil la clasificación o categorización de una persona que tenga una imagen mental más acertada de lo que podría ser o de lo que les podría gustar. El ser humano por naturaleza, es cambiante y suele tener distintos cambios en el transcurso de la vida, tal vez el estereotipo que alguna persona adopto un día; lo puede haber hecho por tener una identidad, es decir por pertenecer a algo y querer identificarse con este.

Hoy en día es frecuente escuchar las palabras como estereotipo sobre todo en la parte del contexto social y profesionales, esta hace referencia a conciencia de la realidad social puesto que estas ocasionan efectos que son la causa de dolor de miles de personas en el planeta por esto es motivo necesario conocer la naturaleza de estas realidades desde la psicología sobre todo de la parte cognitiva e interpretaciones sobre los grupos sociales son los estereotipos;

En palabras de Ramírez Lago (s.f) “todos tenemos esta parte puesto que nuestra mente organiza los conceptos en categoría y no son siempre negativos hay que entenderlos, como dos caras de una misma moneda”.

Según Frozzotti (2015)

Los estereotipos de belleza impuestos a través de los medios de comunicación y las respuestas de la población hacen frente a aquellos modelos culturales, que se asumen al consumismo, los cuales muchas veces muestran la delgadez extrema como sinónimo de belleza.

Las ideas sociales influyen en aquellas y aquellos adolescentes que se ven vulnerables a los prejuicios y críticas, puesto que existen problemáticas a cerca de la “belleza ideal” impuesta

En la población mundial que revolucionan a millones de adolescentes porque estos se autoevalúan y se obsesionan con la apariencia “perfecta”.

Los medios de comunicación juegan un papel fundamental dentro de la sociedad, puesto que estos hacen énfasis en aquella difusión de los temas más relevantes en la actualidad, además de que dichos medios, defienden el dilema de la belleza, promocionando aquellos cuerpos esbeltos y delgados, dejando un confuso mensaje a la sociedad principalmente hablando de adolescentes y jóvenes.

Es notable lo esencial que es el abordar esta temática de la globalización de la belleza, sobre todo cuando se ha sustentado mediante subapartados:

El neoliberalismo como teoría de consumo y por último la promoción del estereotipo dentro de la sociedad, en el que se demuestra claramente como estas temáticas han tomado control de la sociedad principalmente a los adolescentes donde retoman estas ideas erróneas para realizar posteriormente una práctica de ejercicios físicos excesivos. Se explicará con mayor detalle en el siguiente apartado.

3.3. Práctica de ejercicios físicos excesivos dentro de los gimnasios

Se denomina gimnasio a un establecimiento en donde la gente se reúne para realizar actividad física. Los gimnasios suelen disponer diversos elementos dispuestos para este fin como por ejemplo pesas, juegos de poleas, cintas para correr, etc. Suelen tener también instructores que especifican que tipo de ejercicio es el más recomendado para la situación de cada persona. Los gimnasios han tenido una enorme oferta en los últimos años, reflejada en un aumento significativo de locales destinados a esta actividad. También es posible observar un número de gimnasios cada vez orientados a determinadas prácticas específicas, según las inclinaciones y gustos de los clientes DefiniciónMx (2017, parr.1)

El hábito de reunirse para practicar actividad física no es solo patrimonio de la actualidad; ya los griegos tenían la costumbre de realizar actividad física como un medio de mantener el cuerpo sano, circunstancia para la cual también se abocaban al levantamiento de pesos como

Puede verse en la actualidad. En estos tiempos remotos, esta actividad era complementada con algunas disciplinas deportivas cuyos resabios todavía pueden evidenciarse.

No obstante, el paso del tiempo hizo que se proceda a desarrollar técnicas para que se encuentren resultados de un modo más eficiente. En especial, en los últimos años, el desarrollo de estudios en lo que respecta a la práctica deportiva ha llevado a que se privilegien aquellos entrenamientos que pueden ofrecer una mejor relación entre costo y beneficio (parr.2)

Para definir el ejercicio físico el autor Mosstón (2006) afirma lo siguiente:

"El ejercicio físico es un acto motor voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal". Es fundamentalmente controlado cualitativamente y posee una intencionalidad".

Dentro de los gimnasios se ha visto que actualmente muchos adolescentes asisten a estos lugares para recrearse, pero estos en ocasiones se enfocan por el practicar ejercicios físicos excesivos donde a continuación se explica mucho mejor:

Los individuos con adicción a la práctica de ejercicio tienden a no tomarse días de descanso, haciendo ejercicio voluntariamente por lo menos una vez al día o más, a pesar de lesiones o enfermedades potenciales; a menudo tienen pensamientos compulsivos sobre la práctica de ejercicio; y experimentan síntomas físicos y psicológicos de retirada cuando están privados de hacer ejercicio según (Veale, 2008, pág. 735).

Veale (2008) e aquí se presenta lo que se ha entendido del texto del autor anteriormente mencionado:

Cabe mencionar que la adicción a la práctica de ejercicio representa una condición en la que una persona se involucra en la práctica de un ejercicio excesivo, a lo largo del tiempo, han surgido términos que se asocian a la adicción del ejercicio, en la que se pueden identificar: ejercicios adictivos, obsesivos compulsivos y dependencia; es decir estos términos son destacados mediante los efectos negativos que generan en la vida de una persona, el cual se identifica una condición en el que practicarlos de

manera intensa se convertirá en una conducta disruptiva para el desarrollo del individuo.

3.3.1. Síntomas de adicción al ejercicio físico

Según Coverly (2008):

- ✓ Patrón estereotipado de ejercicio con un cronograma regular prácticamente diario.
- ✓ Da prioridad creciente a su programa de ejercicio, por encima de cualquier otra actividad.
- ✓ Síntomas de abstinencia (problemas serios en estado anímico) cuando no se practica ejercicio.
- ✓ Desarrollo de tolerancia (cada vez necesita cargas más altas).
- ✓ los síntomas desaparecen de inmediato, cuando se tiene la posibilidad de hacer ejercicio.
- ✓ El sujeto es consciente de que tiene una compulsión hacia el ejercicio, pero sigue adelante porque piensa que, aun así, el ejercicio mejora su existencia.
- ✓ El ejercicio controla sus vidas. Se vive para hacer ejercicio. Solo si el sujeto acepta que necesita ayuda, se puede hacer algo.

Dentro de las Dimensiones de la adicción al ejercicio se encuentra que:

El autor González C (s.f), “hasta el momento la adicción al ejercicio se ha abordado desde la misma perspectiva que la adicción a sustancias, a través de las siete dimensiones de la adicción a sustancias aplicadas al ejercicio se plantearían como”:

- ✓ Tolerancia: hay que aumentar la cantidad de ejercicio que se realiza de forma progresiva porque el cuerpo se adapta a la cantidad que se realiza.
- ✓ Abstinencia: si no se realiza ejercicio físico se sufren síntomas de ansiedad o necesidad de hacerlo.
- ✓ Efectos deseados: se acaba haciendo más ejercicio del que se ha propuesto en un inicio.
- ✓ Hacer ejercicio se escapa de nuestro control: no se puede controlar la cantidad de ejercicio realizado y se practica más ejercicio del que se desearía.

- ✓ Tiempo: se ocupa demasiado tiempo del disponible para realizar ejercicio.
- ✓ Descuidar otras actividades: al ocupar tanto tiempo en el ejercicio no se dedica a la familia, los amigos, el trabajo.
- ✓ A pesar de producirse daños en la salud se continúa practicando ejercicio.

Manifestaciones adición ejercicio físico

De acuerdo a González C (s.f) presenta las siguientes manifestaciones del ejercicio físico:

“Esto se ha investigado, principal mente, mediante estudios de casos de corredores adictos al ejercicio, consumidos por la necesidad de correr. En estos casos se ha visto que si se ven forzados a dejar de entrenar sufren”:

- ✓ Insomnio
- ✓ Fatiga
- ✓ Depresión
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Decaimiento
- ✓ Ansiedad
- ✓ Culpa
- ✓ Nerviosismo

Motivaciones en la práctica de ejercicios físicos excesivos

Detrás de esta dependencia al ejercicio González C. (2014) según lo que explica se entiende que:

Entre los jóvenes las motivaciones más comunes que se pueden encontrar son una mayor preocupación por ser los mejores, en la que existe una comparación con sus iguales, recibir refuerzos externos y el sentirse mejor consigo mismos al realizar ejercicios físicos excesivos en los gimnasios.

Dentro del mundo de los gimnasios se ha expuesto una técnica como lo es el:

Crossfit (2010), el cual define explica que es un método novedoso de entrenamiento, que nace de las manos de los mejores expertos en estado físico de Estados Unidos y que está caracterizado por:

- No hay rutinas, cada entrenamiento es distinto que el anterior.
- Se trabaja el cuerpo como conjunto, el entrenamiento no aísla el trabajo muscular como ocurre cuando se ejercita el cuerpo en máquinas convencionales de gimnasios.
- Se prepara al cuerpo para que pueda superar grandes esfuerzos y se noten mejoras significativas en la forma física desde el primer día.
- Se trata de un programa de entrenamiento que ayuda a la persona a conseguir cualquiera que sea su objetivo (pérdida de peso, fortalecer y tonificar tus músculos, aumentar tu capacidad cardiovascular) dado que no se especializan en competencias físicas concretas, sino que procuran optimizar todas las competencias físicas por igual.

3.3.2. Promoción de las bebidas energizantes y suplementos

Al promover estas bebidas energéticas en los medios de comunicación y lanzadas a los diferentes mercados a nivel mundial, las empresas pueden comercializar sus productos como un suplemento dietético o como un alimento y ninguno de los dos requiere aprobación de seguridad previa a la comercialización por la **FDA**.³

Tipos de bebidas energizantes

- Red Bull
- Monster
- Rockstar
- Mixxed up light
- Burn

³ Food and Drug Administration, FDA, Administración de alimentos y Fármacos.

Estas contienen diferentes componentes como cafeína, taurina, ginseng, guaraná, otras exóticas hierbas y carbohidratos (aunque algunas de ellas tienen variantes sin azúcar que apenas aportan carbohidratos y calorías)

Las bebidas energéticas ponen en alerta a la sociedad, por ello experimentan una recaída tras consumirla, además estas personas que hacen uso de las mismas ponen en riesgo su salud mental y física.

Es considerable que el apartado de la práctica excesiva de ejercicios físicos, funciona de tal manera para explicar aquellos síntomas de la adicción al ejercicio físico, además de la promoción de las bebidas energizantes y suplementos.

Estas explican cómo el adolescente actual se ve afectado por esta índole de tipo social. Promoviéndose lo que son las bebidas energizantes para interferir en este tipo de actividad, relacionándose esto con la incidencia del rol de género donde no solo hombres asisten sino también mujeres, en el cual, se ve en juego la imagen corporal de sí mismos especialmente hablando de adolescentes en pleno desarrollo es aquí donde se explica con mayor detalle en el siguiente apartado.

3.4. Incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.

En cuanto a Magally (2011)

Los roles determinan acciones y comprenden las expectativas y normas que una sociedad establece sobre cómo debe actuar y sentir una persona en función de que sea mujer o hombre, prefigurando, así, una posición en la estructura social y representando unas funciones que se atribuyen y que son asumidas diferencialmente por mujeres y hombres. (P.207-224)

Entre los roles de género existen los dos tipos que son:

- **Los roles femeninos:** son los relacionados con todas las tareas asociadas a la reproducción, crianza, cuidados, sustento emocional y están inscritos, fundamentalmente, en el ámbito doméstico.

- **Los roles masculinos:** están asociados a las tareas que tienen que ver con la parte productiva, el mantenimiento y sustento económico, principalmente desarrollados en el ámbito público.

En cuanto a Magally (2011) citado por Aguilar Montes de Oca, Valdéz Medina, & González (2013)

Estos elementos, que vertebran cada una de las identidades, exteriorizándose en conjuntos de comportamientos, en funciones y papeles sociales, denominados roles femeninos o masculinos, y se transmiten mediante las creencias sobre lo que deben ser y hacer mujeres y hombres, denominadas estereotipos (p.209).

Así mismo se presenta que en los roles de género se ha mostrado con el tiempo una visión del cómo debe de ser un cuerpo en hombres como en mujeres a continuación se muestra:

3.4.1. El cuerpo en la globalización del género

Dentro de la visión constructivista del cuerpo ha tenido también consecuencias importantes para el concepto de género.

Las personas constituyen su propia identidad de género; femenino y masculino, asumiendo las normas, valores y actitudes de identidad correspondiente, la representación estereotipada afecta al conjunto de modelos que parecen estar a cargo de la construcción de su propio cuerpo, sin embargo en ninguna de respectivas páginas, se admite que sus esfuerzos van encaminados por sus físicos a unos estrictos de moda vigente sobre talla silueta, tonicidad muscular que en su conjunto figuran el modelo, el patrón que ellos deben seguir (Scott, 2011, pág. 30)

Aunque se hablan como si tomaran por si mismos decisiones sobre su cuerpo, sino en la imposición de normas estrictas que hacen necesario seguir una disciplina detallada.

El autor Acuña (2017) expone que:

Comparte una preocupación y advierte mediante su explicación entendida así:

Los estereotipos de género, lo que hacen en si es el retrasar los cambios en torno a esto, por el cual este produce roles muy tradicionales tanto en hombres como en mujeres, así mismo gente con orientaciones sexuales distintas.

Por otro lado, también advierte que si existe una relación entre los estereotipos de género y el crecimiento en los índices de violencia “si hay una relación, porque toda forma parte de un mismo patrón cultural”.

Dentro de este apartado surgen la temática el cuerpo en la globalización del género el cual es de mucha importancia ya que este menciona como el cuerpo es retomado ante la sociedad y el cómo debería o debe ser un hombre o una mujer ante la misma, al pasar los años se ha estipulado como es la figura ideal de un hombre o una mujer así como también los patrones a seguir.

Es donde se ve esencialmente vinculado con la influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos como siempre haciendo énfasis en adolescentes que se toman su tiempo para asistir a los gimnasios se hace mención de esto a continuación.

3.5. Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los gimnasios.

Las percepciones se pueden definir con el conjunto de creencias de pensamientos o aquellos puntos de vista que cada individuo presenta ante la sociedad, pero para una mayor comprensión del capítulo, se mencionan otros apartados que van a sustentar este:

Según la psicología siendo el autor Niesser (2011), define la percepción como:

El conjunto de procesos y actividades las cuales tienen relación con la estimulación, que alcanzan los sentidos por medio de los cuales se obtiene información respecto al medio y las acciones que se efectúan en él y los estados internos propios.

3.5.1. Componentes de la percepción

En cuanto a Delgado (2009), existen dos componentes:

- ✓ **Componente fisiológico:** El cual recibe el nombre de sensación y está conformado por el estímulo exterior o interior, un campo sensorial capaz de ser impresionado por el estímulo, las vías nerviosas de la sensación que se encargan de transmitir la excitación hacia los centros superiores y áreas de asociación.
- ✓ **Componente psicológico:** Encargado del conocimiento consciente del objeto o estímulo, sintetizado en una representación mental. Formado por el proceso mental de análisis y síntesis de los estímulos e imágenes que provienen de las experiencias anteriores y la percepción propiamente dicha como resultado de la suma de las sensaciones actuales, evocación de recuerdos y asociación de ideas.

Percepción Corporal

El autor Caballo (2000), alega que:

“El yo corporal es el primer aspecto de toma de contacto con el propio ser”.

Esta percepción corporal está presente durante toda la vida, es fuente del autoconocimiento. La percepción corporal es la representación que cada persona construye en la mente sobre su propio cuerpo. La primera fuente de información en la interacción social, es la realidad física. Son dos cosas distintas la imagen corporal y la apariencia física, pero están entrelazados y es importante saber la diferencia (p.693-694).

Existen dos conceptos de la percepción corporal

Para definir algunos conceptos de la percepción corporal, el autor José Ignacio Baile explica lo siguiente:

El autor Baile (2002) afirma que:

- **Esquema corporal:** Se manifiesta en el tipo de adaptación establecida entre estructuras internas del cuerpo; sistemas de funcionamiento los cuales hacen posible su funcionamiento y la percepción global y segmentaria del mismo.
- **Imagen corporal (autopercepción):** El nivel cualitativo, condicionado por los caracteres físicos de la persona; los cuales permiten una concepción subjetiva del propio cuerpo, paralela a la concepción objetiva que tienen los demás del propio cuerpo.

Concepto corporal

Es el conocimiento intelectual que tiene de su cuerpo. Este se desarrolla después que la imagen corporal, y es adquirido por medio del aprendizaje consciente, por ejemplo, cuando un niño aprende que tiene dos piernas, dos brazos con apéndices en sus extremos llamados manos, pelo en la cabeza y una nariz en el centro de la cara, el conocimiento de las funciones de las diferentes partes de cuerpo forma parte también del concepto corporal. Por lo tanto, cuando hablamos de concepto corporal, nos referimos a la conciencia corporal, a su posición en el espacio y su funcionamiento. (Frosting M. , 2003, pág. 25).

3.5.2. Imagen corporal

Para dar inicio a la conceptualización, se puede explicar que la imagen corporal es aquella percepción que se tiene a cerca del cuerpo, donde hacemos una valoración de lo que se quiere ser y lo que somos.

Para una mayor comprensión Frosting (2003) plantea lo siguiente:

La imagen corporal de una persona es “la experiencia perceptual, subjetiva, conductual de su propio cuerpo” e incluye también la impresión continua que tiene una persona de sí misma, como se puede observar es la primera instancia en conformarse, un poco más adelante cuando el niño comienza a explorar su cuerpo y a tener más consciencia de él, comienza a formarse un concepto de su cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta lo que implica que la imagen corporal más que una réplica exacta de nuestra forma o imagen física, es una valoración a partir de la imagen mental que nos hacemos (p.23).

Tabla 1: Imagen Corporal; imágenes interrelacionadas

Una imagen perceptual
Se refiere a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo una valoración del tamaño y la forma de las partes del cuerpo.
Una imagen cognitiva
Incluye pensamientos, auto-mensajes, creencias sobre nuestro cuerpo
Una imagen emocional
Incluye nuestros sentimientos sobre el grado satisfacción-insatisfacción con nuestras figuras y con la experiencia que nos proporciona nuestro cuerpo.

Según Frosting M. (2003), la representación mental se hace basándose en lo siguiente:

- ✓ La medida que se atribuye al propio cuerpo (en sociedad occidental en las modelos se toma como referencia las medidas ideales de 90-60-90).
- ✓ Los pensamientos, sentimientos y valoraciones que el propio cuerpo provoca, tomando en cuenta el tamaño corporal, peso, determinadas partes del cuerpo que gustan más o menos, o cualquier aspecto de la apariencia física.

Variables de imagen corporal

Con frecuencia las personas que presentan estas alteraciones devalúan su apariencia física e imaginan que las demás personas se interesan en sus defectos y se subestiman por la alta valoración que le dan a este aspecto, (Thompson, 2007, págs. 171-183), indica los diferentes tipos de alteraciones:

- ✓ Componentes perceptivos: precisión con que se percibe el tamaño, peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones.

- ✓ Componentes de aspectos subjetivos: Incluyen la presencia de distorsiones cognitivas, creencias irracionales y sentimientos negativos, expectativas irreales de la apariencia corporal, ejemplo (satisfacción, preocupación y ansiedad)
- ✓ Componentes conductuales: Es la ejecución de conductas desviadas que perjudican o que son nocivas provocadas por las alteraciones cognitivo afectivas y perceptuales. Se pueden observar ya que conductualmente se estructura un estilo de vida entorno a la preocupación corporal y puede incluir evitar a personas, tener rituales donde escondan sus defectos, un ejemplo (conductas de evitación de situaciones que exponen el propio cuerpo a los demás).

Factores que afectan la imagen corporal

Existen factores que pueden llegar a influir dentro de la imagen corporal es de mucha importancia hacer mención de ellos a continuación.

Factores predisponentes

En cuanto al autor Toro (2013) señala que los factores predisponentes son:

- a) Sociales y culturales: proponen un ideal estético que se relaciona con la autoestima, el atractivo y la competencia personal (lo bello es bueno, la adoración de la delgadez, la estigmatización de la gordura, la falacia sobre la manipulación del peso y del cuerpo), señala la presión cultural sobre la mujer hacia la delgadez y en el hombre hacia la fuerza asociada a potencia muscular (p.91)
- b) Modelos familiares y amistades: El modelado de figuras importantes como son los padres excesivamente preocupados por el cuerpo y el atractivo, con continuas verbalizaciones negativas sobre el mismo y prestando una excesiva atención hace que un adolescente aprenda esas actitudes. Por otro lado, ser criticado o sufrir burlas hacia el cuerpo por parte del grupo de iguales hace a una persona más vulnerable (p.91)

- c) Características personales: la baja autoestima, la inseguridad, las dificultades en el logro de la autonomía y los sentimientos de ineficacia pueden hacer que una persona se centre en lograr un aspecto físico perfecto para compensar sus sentimientos (p.91)
- d) Desarrollo físico y feedback social: los cambios de la pubertad, el desarrollo precoz o tardío, el índice de masa corporal o el peso y las características del cuerpo pueden ser factores de vulnerabilidad (p.91)
- e) Otros factores: la obesidad infantil, los accidentes traumáticos, las enfermedades, haber sido víctima de abuso sexual, haber fracasado en danza o en deportes, las experiencias dolorosas con el cuerpo, etc. sensibilizan hacia el aspecto físico y hacen más autoconsciente a una persona sobre su apariencia física (p.91).

Factores de mantenimiento

Suceso activante: la exposición del cuerpo, el escrutinio social, la comparación social, el que alguien cercano solicite un cambio, etc. Son acontecimientos que activan el esquema de la imagen corporal de tipo negativo y que producen malestar.

Alteraciones de la imagen corporal

“Cuando existen aquellas visiones negativas del cuerpo estas se ven convertidas a alteraciones de la misma, ocasionando al individuo serias consecuencias físicas, mentales y de sociabilización” (Thompson, 2007, págs. 171-183).

En general cuando la preocupación por el cuerpo y la insatisfacción con el mismo no se adecuan a la realidad, ocupan la mente con intensidad y frecuencia, que generan malestar interfiriendo negativamente en la vida cotidiana por el individuo como la insatisfacción con el cuerpo, sentimientos negativos que el cuerpo produce, inexactitud a la hora de estimar el cuerpo, conduce a la distorsión de la imagen corporal.

Se puede estimar que en este apartado se abordaron los componentes de la percepción, y el concepto de imagen corporal. El cual se desglosaría de forma importante manteniendo

la idea, donde es notable que la percepción, es uno de los índices fundamentales del como los adolescentes valoran su imagen corporal, haciendo mención a todos esos factores a los que conlleva la misma.

Finalizando también el marco teórico se comenta que está sustentado potentemente por apartados y subapartados que el lector valorará, como un método importante para que este estudio se llevara a cabo, luego de hacer una búsqueda detallada de páginas confiables para desarrollar el mismo.

IV. Diseño metodológico

El objetivo del diseño metodológico fue describir y explicar los procedimientos esenciales para que este estudio se llevara a cabo, a continuación se presenta:

4.1. Tipo de estudio

El enfoque metodológico de la investigación es mixto

En cuanto a Hernández Sampieri (2010) afirma que:

Representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación en la cual implica, la recolección, análisis de datos; cualitativos y cuantitativos, así como una integración o discusión en conjunto para verificar el producto de toda la información obtenida logrando un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Esta investigación se inclinó más al enfoque cualitativo la cual este se basa en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto.

Nivel de profundidad: Explicativo porque va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos del establecimiento de relaciones entre conceptos. Es decir que está dirigida a responder mediante las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales, en esta existe el interés de explicar por qué ocurre el fenómeno. (Hernández Sampieri, 2014, pág. 95)

De acuerdo a la temporalidad: Estudio transversal

El autor Ramirez (2014) define que los estudios transversales de una investigación se centran en analizar cuál es el nivel de una o diversa variable en un momento dado, también es adecuado para analizar la relación entre un conjunto de variables, puede acabar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

El paradigma fue esencial para enmarcar la investigación dentro de una estructura lógica discursiva en torno a las características particulares. En este sentido, se seleccionó el

paradigma interpretativo, porque este busca: “profundizar en la investigación, planteando diseños abiertos y emergentes desde la globalidad y contextualización”

Lo anterior permitió la adaptabilidad de los objetivos de estudio propuestos a la realidad de los sujetos.

4.2. Población y muestra

La población comprendía entre los gimnasios de la ciudad de Estelí, delimitándose a aquellas personas activas que realizan ejercicios físicos en los diferentes gimnasios de la ciudad de Estelí, puesto que dicha ciudad posee un sinnúmero de gimnasios, los cuales, son 4 gimnasios más reconocidos y con mayor afluencia, entre ellos están:

Gimnasio Guido, Unity Fitness, Gold’s Gym, Strong Gym. En estos gimnasios se determinó una muestra significativa para la investigación y aplicación de instrumentos.

La muestra se seleccionó de acuerdo al tipo de investigación, en este caso es un estudio con enfoque mixto de profundidad explicativo; donde se tomó 8 adolescentes 4 del sexo femenino y 4 del sexo masculino de cada uno de los 4 gimnasios, mostrándose un total de 32 adolescentes a los que se les aplicó los instrumentos de este estudio.

Criterios de inclusión

- Adolescentes entre las edades de 14 a 17 años
- Sean adolescentes activos en la práctica de ejercicios físicos dentro y fuera de los gimnasios
- Igual número de participación por sexo (Hombres y mujeres)

Criterios de exclusión

- Asistir a los gimnasios de forma irregular
- No querer participar en el estudio
- Ser entrenadores

4.2.1. Muestreo

El tipo de muestreo fue no probabilístico, de tipo casual puesto que se caracterizó por la manera de seleccionar a los individuos, ya que no poseía ninguna formalidad predeterminada, sino que se iban seleccionando a las personas en términos del acceso que se tenga a ella.

4.3. Fuentes de información

4.3.1. Fuentes primarias

Para obtener las fuentes primarias fue necesario aplicar los instrumentos seleccionados como: la entrevista, listado libre, escala de Likert y test de autoestima, estando destinados para recoger la información que se requería, el cual brindaron insumos suficientes para la finalización de este estudio con buenos recursos.

4.3.2. Fuentes secundarias

Al llevar a cabo las fuentes secundarias fue de vitalidad indagar sobre información viable, mediante una búsqueda incesable de literatura, donde se obtuvieron elementos que lograron fundamentar el marco teórico y antecedentes, haciendo mención a aquellas fuentes que sustentaron estos: Google académico, etc.

4.3.3. Métodos y técnicas para la recolección de datos

Las técnicas que se aplicaron en este estudio son: entrevista, listado libre, escala de Likert y test de autoestima, lo que proporcionó información suficiente, indagándose sobre la problemática planteada.

4.3.4. Métodos teóricos

Cumplieron función gnoseológica, que posibilitó la interpretación de los datos encontrados.

- a) Método de análisis y síntesis: Se realizó un análisis de la información recopilada de las diferentes fuentes que se encontraron, luego se hizo una síntesis de esta misma lo cual le dio cuerpo a lo que es el marco teórico además que se realizó una revisión de aquellos diferentes resultados que se obtuvieron en dichos estudios.
- b) Inductivo y deductivo: este se efectuó mediante un registro de los datos que se obtuvieron, utilizándose la función indagatoria de la muestra y posteriormente del

análisis de los resultados que se obtuvieron en esta búsqueda, partiéndose este desde lo general hasta lo particular.

4.3.5. Métodos empíricos

Se obtuvieron los datos a través de instrumentos de información, como es el listado libre, entrevista, escala de Likert y test de autoestima, dado a que estos permitieron opiniones externas que el equipo investigador desconocía, obteniéndose una visión más clara y fundamental sobre lo planteado, teniendo criterios a cerca de ¿cómo influye la percepción de la imagen corporal? en el planteamiento del problema de estudio.

A continuación, se hace una descripción de cada uno de los instrumentos utilizados en esta investigación:

Ver estructura para la validación de instrumentos con sus cartas en *anexo: 1, págs.: 96 a la 102*

Ver constancias de validación de instrumentos con sus firmas en el *anexo 2 págs. 103 y 104*

Ver instrumentos para la validación de tipo cualitativo en *anexo 3 pág.: 105-106*

Ver instrumentos para la validación de tipo cuantitativo en *anexo 4 págs.:107 a la 115*

Entrevista: Esta técnica fue seleccionada por ser uno de los instrumentos más adecuados para recopilar información de índole cualitativa y social en la cual se armoniza con la problemática a investigar por lo que se compone de muchas dimensiones que se requieren para este estudio universal descritas a continuación:

La entrevista es un método recolección de información que implica conocimientos teóricos y prácticos sobre las dimensiones psicosociales de la comunicación, depende de una relación empática entre el entrevistador/a y el entrevistado/a en la medida que una persona es capaz de conectar con los puntos de vista actitudes y sentimientos de otra, con el objeto de conocerlos y comprenderlos en este caso a adolescentes que asisten a los gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí siendo estos partícipes de la práctica de ejercicios excesivos.

Se realizó una entrevista a los adolescentes que practican ejercicios físicos en los gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí, esta fue aplicada a 10 adolescentes. Esta fue a 6 del sexo femenino y 4 del sexo masculino

Listado libre: Es un método fundamentado en la antropología cognitiva, tiene como propósito generar una lista de palabras que llevan a reconocer y definir dominios culturales relevantes a un tema en particular, en donde se brinda una palabra, frase y/o tema; donde se les solicitó a los adolescentes que indicaran cuales palabras se le venían a la mente cuando escuchaban la palabra generadora: imagen corporal

Se aplicó un listado libre 8 adolescentes 4 del sexo femenino y 4 del sexo masculino de cada uno de los gimnasios para un total de 32 adolescentes que realizan ejercicios físicos excesivos.

Escala de Likert: la escala de Likert tiene el honor de ser uno de los ítems más populares y utilizados en las encuestas, a diferencia de las preguntas si/no, la escala de Likert permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que le propongamos. Resulta especialmente útil empearla en situaciones en las que queremos que la persona matice su opinión. En este sentido, las categorías de respuestas sirvieron para capturar la intensidad de los sentimientos del encuestado hacia dicha información (Llaurado, 2014).

Como un cálculo general de los 4 gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí, se oscila entre 600 personas, no se pudo obtener una información sobre el total de personas puesto que en estos gimnasios no tienen un registro de ello, por lo cual se expresa esa cantidad aproximada. Por esto se incluyeron a 32 adolescentes a los que se les aplicó el instrumento.

Muestra invitada para la realización de la escala Likert: 32 adolescentes

Seleccionadas: 8 adolescentes de cada gimnasio 4 del sexo femenino y 4 del sexo masculino, para la aplicación de la escala de Likert.

Test de autoestima: este funcionó para verificar las percepciones que tienen, los adolescentes de ellos mismos con el fin de conocer también aquellos sentimientos y comportamientos, hacia su forma de ser. Este instrumento se les aplicó a 32 adolescentes 4

del sexo femenino y 4 del sexo masculino de cada uno de los gimnasios en los que realizan ejercicios físicos excesivos, este instrumento fue muy esencial porque dependiendo del nivel de autoestima de los adolescentes, es cuando se aplicaría la entrevista, además se encontró a 10 adolescentes lo cual son 7 de autoestima baja negativa y 3 de autoestima alta negativa.

4.4. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron procesados y analizados por medio de instrumentos especializados para la recolección de los mismos en un programa específico como lo es Microsoft Word para los que convengan de tipo cualitativo, Microsoft Excel y el programa SPSS para los que sean de tipo cuantitativo.

4.4.1. Análisis cualitativo

Luego de haber realizado el procesamiento y análisis de los datos se procedió al análisis cualitativo puesto que aquí se utilizó métodos como aquellos que funcionaron para la operacionalización de los objetivos específicos o también llamada sistema de categorías donde se elabora para una mejor comprensión de dicho proceso, a continuación, se presenta:

Sistema de Categorías							
Temática:	Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Objetivo general del estudio:	Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Categorías	Definición conceptual	Subcategorías	Técnicas/ Instrumentos	Fuente de información	Procedimientos de análisis
¿Cuáles son las percepciones que tienen las y los adolescentes acerca de su imagen corporal?	Describir las percepciones que tienen las y los adolescentes acerca de su imagen corporal.	Percepciones Imagen corporal	La percepción puede hacer mención también a un determinado conocimiento, a una idea o a la sensación interior que surge a raíz de una impresión material derivada de nuestros sentidos. Imagen corporal Hace referencia a la figura, representación, apariencia o semejanza de algo. El término también hace mención a la representación visual de un objeto mediante técnicas de la fotografía, la pintura u otras disciplinas	Cognición Esquema mental Pensamientos ideas Aprendizaje Entorno Perfil del cuerpo Punto de vista Valoración Función mental, Representación, Conciencia	Entrevista Listado libre	Los adolescentes que asisten a los gimnasios de Estelí	Se realizó una entrevista a 10 adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos en los gimnasios de Estelí, siendo este un análisis cualitativo, donde se procesó en el programa de Microsoft Word, Transcribiendo fielmente lo que los adolescentes dijeron Se realizó un listado libre a 32 adolescentes 4 del sexo femenino y 4 del sexo masculino por cada uno de los 4 gimnasios con más afluencia. Demostrando las palabras más asociadas a la imagen corporal obteniendo un análisis de tipo cuantitativo por medio de Microsoft Excel y análisis de tipo cualitativo por medio del programa Microsoft Word.

Tabla 2 : Sistema de categorías

Entrevista:

Para procesar lo que es la entrevista se dio por medio de una transcripción fiel de los resultados en cada una de las interrogantes expuestas, posteriormente se hizo un análisis del contenido, esto fue a través del programa Microsoft Word. Esta técnica se aplicó a 10 adolescentes el cual para esto se aplicó primero el test de autoestima y verificar si estos poseían baja autoestima y se acertó que 3 personas salieron con alta autoestima negativa y 7 con baja autoestima negativa.

Técnica listado libre:

Se realizó un procesamiento de análisis el cual se aplicó con anterioridad a 32 adolescentes 4 del sexo femenino y 4 del sexo masculino de cada uno de los 4 gimnasios con más afluencia.

Llevándose a cabo un análisis por medio de las percepciones que estos tienen hacia la palabra imagen corporal, asociando también 5 palabras, para saber cuáles palabras se repitieron. Se procesó a través del programa Microsoft Excel obteniendo un gráfico con datos cuantitativos, posteriormente analizarlo con el programa Microsoft Word para la parte cualitativa.

4.4.2. Análisis cuantitativo

Para el análisis cuantitativo se realizó una matriz de operacionalización de objetivos cuantitativos o llamada también operacionalización de variables para tener una mejor comprensión del estudio con más detalle, a continuación, se presenta:

Operacionalización de variables

Operacionalización de variables							
Temática:	Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Objetivo general del estudio:	Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Indicadores	Técnicas/ Instrumentos	Fuente de información	Procedimientos de análisis
¿Cuáles son los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos?	Identificar los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.	Factores	Elemento, circunstancia, influencia, que contribuye a producir un resultado La percepción puede hacer mención también a un determinado conocimiento, a una idea o a la sensación interior que surge a raíz de una impresión material derivada de nuestros sentidos.	Consecuencias	Escala de Likert	Adolescentes que asisten a los gimnasios de Estelí	Para realizar el procedimiento de análisis, se necesitó aplicar la escala de Likert a 32 adolescentes 4 del sexo femenino y 4 del sexo masculino por cada uno de los gimnasios con más afluencia posteriormente se analizaron los ítems por medio del programa SPSS, realizando un cruce de variables, un ítem de la escala de Likert con el nivel de autoestima de los adolescentes, mostrando una tabla cruzada, Chi-cuadrada con significancia por ultimo un gráfico de barras demostrando estos resultados.

Operacionalización de variables

Temática:	Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Objetivo general del estudio:	Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Indicadores	Técnicas/ Instrumentos	Fuente de información	Procedimientos de análisis
							punto de vista de los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal.
¿Cuáles son las actitudes que presentan los adolescentes ante la práctica excesiva de ejercicios físicos?	Valorar las actitudes que presentan los adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos.	Actitudes	Las actitudes son un procedimiento que conduce a un comportamiento en particular. Es la realización de una intención o propósito	Conductas Motivación Emociones Percepciones Y Pensamientos Cognitivos	Escala de Likert	Adolescentes que asisten a los gimnasios de Estelí	Se aplicó el instrumento de escala de Likert a 32 adolescentes 4 del sexo femenino y 4 del sexo masculino obteniendo un análisis cuantitativo de los ítems con mayor porcentaje por actitudes. Este se procesó a través del programa SPSS obteniendo graficas de frecuencia mostrando el porcentaje de estas, posteriormente se resumió en la escala de Likert anteponiendo unos pequeños cuadros dentro del mismo

Operacionalización de variables

Temática:	Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Objetivo general del estudio:	Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Indicadores	Técnicas/ Instrumentos	Fuente de información	Procedimientos de análisis
							como F: frecuencia y P: porcentaje.
¿De qué manera incide el rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos?	Comparar la incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.	Rol de Género	Conjunto de personas o cosas que tienen características generales comunes.	Hombre y mujer	Listado libre	Adolescentes que asisten a los gimnasios de Estelí	Se aplicó el instrumento de listado libre lo cual este fue a 32 adolescentes 8 por cada uno de los gimnasios además de que eran igual número por sexo 4 femenino y 4 masculino, como anteriormente se había expuesto. Los resultados del listado libre funcionaron para muchos de los objetivos puesto que su información es muy importante pero en este caso se realizó otro procedimiento en el que se comparó la incidencia del rol de género, obteniendo un gráfico con las Las

Operacionalización de variables							
Temática:	Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Objetivo general del estudio:	Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo comprendido de Julio a Diciembre 2017.						
Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Variables	Definición conceptual	Indicadores	Técnicas/ Instrumentos	Fuente de información	Procedimientos de análisis
							Las palabras asociadas a imagen corporal que más decían tanto hombres como mujeres.

Tabla 3: Matriz de Operacionalización de variables

Escala de Likert:

Para el análisis cuantitativo se necesitó del programa SPSS, en este se obtuvieron gráficos y tablas de frecuencia que funcionaron para ver el porcentaje de personas, en este caso adolescentes que están en MD (muy de acuerdo) DA (de acuerdo) I (ni de acuerdo ni en desacuerdo) ED (en desacuerdo) MED (muy en de acuerdo).

Test de autoestima

Para el test de autoestima se requirió de la aplicación e interpretación de resultados que se obtuvieron en este, para así dar respuesta a este mismo. Este se dio bajo un análisis de tipo cuantitativo que se procesó a través del programa SPSS, realizándose una tabla cruzada con ítems de la escala de Likert pero se colocó el que tenía significancia, para estos dos instrumentos se obtuvieron tabla cruzada, Chi-cuadrada y grafico de barras.

Técnica del listado libre:

Se realizó un análisis cualitativo y cuantitativo de cada una de las respuestas brindadas por los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos, donde se valoró la relación de la palabra imagen corporal; dentro de este procedimiento se obtuvo respuestas que funcionaron para analizarlas, viéndose necesarias para varios de los objetivos como en este caso, en la parte cuantitativa de matriz de operacionalización de variables fueron en los objetivos:

Identificar los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal y comparar la incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal y otro objetivo más pero este conviene a la parte de la matriz de categoría, siendo analizado mayormente para la parte cualitativa y con las diferentes teorías expuestas.

Los datos que se obtuvieron fueron procesados por el programa Microsoft Word, donde se realizó una transcripción de lo que los participantes referían, ejecutando de igual manera una síntesis de aquellos datos obtenidos, así mismo se efectuó el uso del procesador de datos Microsoft Excel para obtener un diagrama con las palabras mayormente relacionadas a imagen corporal. Además de un diagrama para ver la incidencia del rol de género en la percepción de esta palabra: Imagen corporal.

4.5. Procedimiento metodológico

El proceso de la investigación se desarrolló en tres fases las cuales se describen a continuación:

4.5.1. Fase de planificación o preparatoria

En esta etapa se realizó la elección del tema para así llevar a cabo lo que es el planteamiento del problema, además de buscar fuentes de información existentes que tengan relación con el tema.

Partiendo de esta se realizaron los objetivos donde luego se elaboró el marco teórico que sustenta el estudio; establecidos los objetivos se seleccionaron y construyeron los instrumentos que dieron salida a cada uno de ellos.

4.5.2. Fase de ejecución o trabajo de campo

La recolección de datos es una parte fundamental, implica elaborar un plan detallado de procedimientos que conducen a reunir datos con un propósito específico, este plan incluye el determinar cuáles son las fuentes donde se obtienen los datos y donde se localizan, a través de qué medios o métodos se recolectan los datos. (Hernández, 2007, pág. 138)

Para la realización de esta fase se ejecutó la aplicación de instrumentos como: la entrevista, técnica de listado libre, escala de Likert y test de autoestima, para llevarla a cabo se necesitó de lo siguiente:

El acceso al campo, es decir en los gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí, donde se estableció un contacto con los dueños de los mismos presentando una carta de permiso y estas fueron firmadas, además de una preparación dentro de esto se dispuso del uso de rapport con los posibles participantes del estudio, posteriormente se realizó la selección de las y los colaboradores del estudio, para implementar la aplicación de los instrumentos mencionados anteriormente, el cual fueron validados con anticipación, posteriormente se organizaron todos los datos que se obtuvieron en Microsoft Word de tal manera, dar salida a los objetivos propuestos de la investigación.

4.5.3. Fase analítica

Dicho tema de investigación es de origen mixto, con predominio cualitativo, que por ende la recolección y análisis de datos fue de forma relacionada; es decir, que se combinaron técnicas y estrategias de recolección y análisis de datos cualitativo y cuantitativo dado que

se necesita interpretar de manera independiente la información obtenida de diferentes instrumentos de recolección de datos.

4.5.4. Informe final o fase informativa

Para la elaboración del informe final se realizó a partir de la aplicación de los instrumentos propuestos, los cuales brindaron información necesaria. Se les dio salida a los objetivos planteados en la investigación, también se realizó un cruce de variables, complementándose con la teoría.

La tabla cruzada se llevó a cabo, puesto que consistió en la verificación y comparación de la información obtenida en diferentes momentos mediante los diferentes métodos.

Dicha investigación al ser dada por finalizada se realizó un informe general donde se dio a conocer los resultados de la investigación a la comunidad científica.

4.5.5. Aspectos éticos

Para la realización de la investigación se necesitó de la participación de los adolescentes en los gimnasios más reconocidos de Estelí, donde se les brindó la información adecuada a cerca de la naturaleza o finalidad de la investigación.

V. Análisis y discusión de los resultados

En este apartado se presentan los resultados de la fase de campo, con relación a los objetivos planteados en el estudio, por esto se puede ver que los resultados obtenidos tienen mucha relación con los resultados expuestos de los antecedentes encontrados, a continuación, se presentan:

5.1. Percepciones que tienen las y los adolescentes acerca de su imagen corporal.

Preguntas	Respuestas	Categorías	Análisis de Resultados
1. ¿Qué opinión tienes sobre la imagen corporal?	<p>1: Tener un mejor físico en el cuerpo para lograr el éxito de la rutina de ejercicios.</p> <p>2: La imagen corporal de cada uno este... por lo menos si yo tuviese un peso que no me sintiera a gusto conmigo misma empezaría a hacer ejercicios bastante para sentirme mejor conmigo misma, sentirme mejor y si tengo un problema de salud también el ejercicio me ayuda bastante.</p> <p>3: Bueno es bonito porque uno al exhibir su cuerpo, por lo menos cualquier tipo de ropa le queda bien, ajustada o floja.</p> <p>4: La verdad que mi opinión personal es que, el físico no importa tanto, pero uno lo hace más que todo por la salud, que puede tener al tener un mejor físico, se cuida más y cosas a si</p> <p>5: Bueno pues primeramente la salud pues, además de esto, este nos ayuda a que nuestras hormonas se puedan aumentar más.</p> <p>6: Pienso que, haciendo ejercicios, se hace un buen cuerpo, aunque cansa, pero ayuda a tener una imagen corporal que uno quiere</p>	<p>Percepciones:</p> <p>Imagen corporal</p> <p>Categorías obtenidas de las respuestas de los adolescentes:</p> <p>Cuido Belleza salud</p>	<p>La mayoría de los entrevistados piensan que la imagen corporal es verse bien más cuando se habla del físico, además, piensan que el físico es importante para la vida diaria, ya que les hace sentirse bien con ellos mismos, pero en algunas ocasiones lo hacen por salud, ya que esto los beneficia en diferentes ocasiones. Los y las adolescentes relacionan la imagen corporal con lucir bien, salud y verse a uno mismo teniendo metas, además aludiendo que al tener un cuerpo bonito las prendas de ropa te quedarán bien no importando como sean estas.</p>

Preguntas	Respuestas	Categorías	Análisis de Resultados
	<p>7: Mi opinión es que la imagen corporal se refiere en sí, para mí tener un cuerpo bonito definido.</p> <p>8: La imagen corporal, cuando voy a los gimnasios me pongo meta de definir mi cuerpo es muy importante para mí verme bien.</p> <p>9: La imagen corporal, es como te ves a ti mismo, si te gusta tu cuerpo si te sientes bien con lo que tienes es para mi percepción.</p> <p>10: Para mi es verse bien, notar cambios positivos en mi cuerpo.</p>		
<p>2. ¿Por qué crees que es importante realizar ejercicios físicos?</p>	<p>1: Es importante porque así este... Va a tener estimulación del cuerpo, aumentar los músculos, tener mejor físico.</p> <p>2: Si no tiene algún problema de salud pues, es bueno que alguien realice, si está consciente de quererlos realizar,</p> <p>3: Si es importante porque nos fortalece los músculos y otras cosas.</p> <p>4: Es muy importante porque uno a la hora de envejecer, los músculos se van fortaleciendo y ya no se gastan tanto, los huesos igual se fortalecen más.</p> <p>5: Si porque este... nuestro cuerpo cada vez se va creciendo, se va poniendo más fuerte y los huesos se van poniendo más sólidos en cambio esto hace que se vayan enderezando más o en casos de una fractura, no se pueda dañar mucho.</p> <p>6: Si para las personas que quieren tener mejor cuerpo y otras para bajar de peso.</p>	<p>Percepción: Imagen Corporal</p> <p>Categorías obtenidas de las respuestas de los adolescentes:</p> <p>Estimulación Salud Peso</p>	<p>Los y las adolescentes piensan que realizar ejercicios físicos es importante para la salud, ya que fortalece los huesos y músculos día a día, además algunos piensan que es importante para tener un cuerpo atractivo, ponerte en forma y por qué es una manera de distracción para los que practican, también que estos piensan que el sexo opuesto se fijaría más en ellos por la mejora que va obteniendo su cuerpo.</p>

Preguntas	Respuestas	Categorías	Análisis de Resultados
	<p>7: Si por lo menos para mí es muy importante porque te ayuda a ponerte en forma, además voy al gimnasio para distraerme.</p> <p>8: Por qué le ayuda a uno a su cuerpo y a distraerse, porque prefiero ir al Gym que estar en mi casa.</p> <p>9: Si porque es un escape de todo lo estresante de tu día y también para la salud.</p> <p>10: Para mantenerse en forma, ya que a las chicas se les ve bien y a los chicos también ya que las mujeres se fijan en uno.</p>		
<p>3. ¿Qué te motiva cada día a realizar ejercicios en el gimnasio?</p>	<p>1: Motivación es venir temprano alimentación bien, venir a hacer ejercicios con amor, son como 4 personas que realizan ejercicios físicos en mi familia, quiero ser como ellos.</p> <p>2: Este principalmente a mí nadie me obliga a mí me gusta pues me ha llamado la atención bastante hacer ejercicios para sentirme cómoda pues y lograr algo en mi cuerpo eso.</p> <p>3: Me motiva tener un mejor cuerpo cada día y mis primos porque ellos realizan ejercicios.</p> <p>4: Me motiva la salud es lo primero y tener un buen cuerpo también.</p> <p>5: Bueno pues mi hermana me dijo, pues... que me pusiera a hacer ejercicio, porque yo padezco bastante de enfermedades.</p> <p>6: Para tener una apariencia de un mejor cuerpo.</p> <p>7: Me motiva a tener un buen cuerpo y también mis amigos quienes son los que me motivan.</p>	<p>Percepción: Imagen Corporal</p> <p>Categorías obtenidas de las respuestas de adolescentes: Motivación Alimentación Salud Belleza</p>	<p>En los adolescentes se mostró que hay una motivación, que hace que ellos realicen ejercicios físicos, ya que algún miembro de su familia o amigos lo realiza y lo desempeñan, por lo tanto, es una forma que influye a querer ser y verse como ellos.</p> <p>Otros adolescentes manifestaron que nadie los obliga a realizar ejercicios, que todo es cuestión de sentirse cómodo/a y lograr cambios en sus cuerpos y tener una mejor apariencia.</p> <p>En cambio, otros dicen que la motivación que tienen al realizar ejercicios, es por motivos de salud, dicho ejercicio beneficia tanto al cuerpo como a la mente.</p>

Preguntas	Respuestas	Categorías	Análisis de Resultados
	<p>8: La verdad fue un chico el que me dijo que tenía buen cuerpo pero que fuera al Gym para definirlo y aquí estoy.</p> <p>9: Yo misma mi pensar, y mis metas tener mejor cuerpo.</p> <p>10: Primero que todo me motiva a verme bien ya que muchas personas dicen que verse bien te hace sentir bien.</p>		
<p>4. ¿La rutina de ejercicios es la más adecuada para tu cuerpo? ¿Por qué?</p>	<p>1: Peso adecuado, que pueda dar en la rutina diaria.</p> <p>2: Bueno en esto no me voy a poner a levantar mucho peso, porque mi papá pues también está viniendo al gimnasio y me está aconsejando de que no levante demasiado peso con la espalda o cosas así porque me puedo dañar mi cuerpo.</p> <p>3: Si porque dependiendo del cuerpo es el peso, y mientras uno aguanta un peso mejor.</p> <p>4: Si por lo que va dependiendo de lo que uno desee, si desea aumentar, también definir y también depende del peso que uno le pone, para no dañarse su cuerpo en lugar de mejorarlo.</p> <p>5: Si porque, por mi salud me ayuda bastante porque soy medido por mi peso.</p> <p>6: Si porque el ejercicio que hago es el adecuado para mi cuerpo, es decir no es nada pesado.</p> <p>7: La verdad en que si es lo más adecuado de acuerdo a mi peso.</p> <p>8: Si porque ahorita no utilizo mucho peso.</p>	<p>Percepción: Imagen corporal</p> <p>Categorías obtenidas de las respuestas de los adolescentes:</p> <p>Peso Definir Salud</p>	<p>Los adolescentes piensan que, si tienen la rutina adecuada, ya que el peso que realizan va de acuerdo a su cuerpo y conocen que si exceden el peso puede tener problemas de salud, como dañar su cuerpo en lugar de mejorarlo.</p> <p>Para otros está en dependencia de lo que desea mejorar en su apariencia física, de acuerdo a esto aumentan el peso siempre y cuando sin exagerar.</p>

Preguntas	Respuestas	Categorías	Análisis de Resultados
	9: Si, aunque soy una adolescente de 14 años, pero siento que es buena 10: Si ya que decido que hare en el día si es pecho pierna u otra cosa.		

Tabla 4: Análisis Cualitativo de la técnica Entrevista

Es notable que las y los adolescentes entrevistados en su mayoría dijeron que imagen corporal para ellos es belleza, tener un mejor cuerpo, sentirse bien consigo mismos, aludiendo a la teoría del autor **González** que este dice que las motivaciones más comunes de los adolescentes se basan en la mayor preocupación por ser los mejores y recibir aquellos refuerzos externos, además de sentirse mejor consigo mismos al realizar ejercicios físicos excesivos. Esta teoría se relaciona mucho con las respuestas expuestas por los adolescentes donde exponen su preocupación por la imagen corporal.

Análisis cuantitativo de la técnica Listado libre.

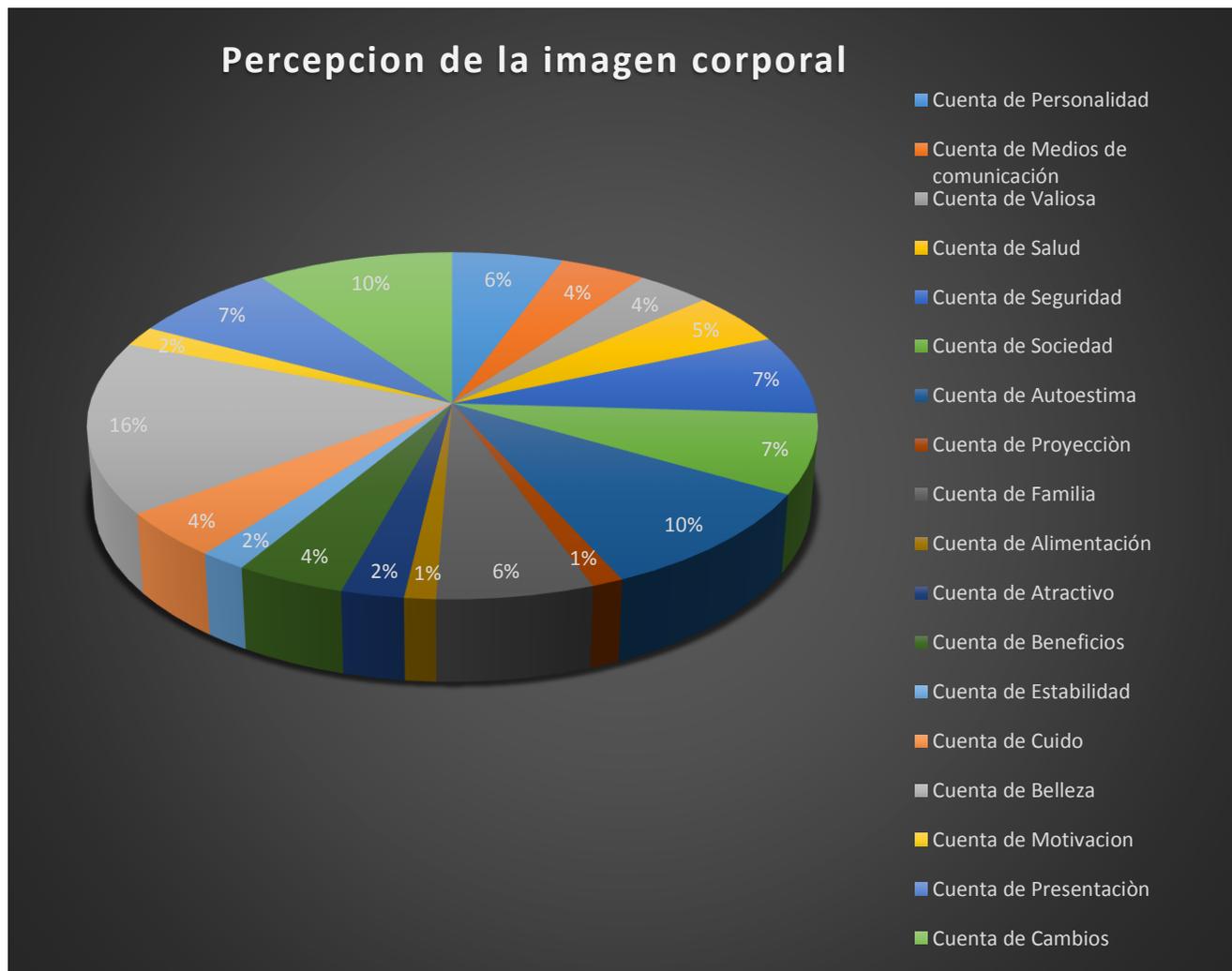


Diagrama 1: Resultados cuantitativos del listado libre en cuanto a percepción de la imagen corporal

El presente gráfico muestra, los siguientes resultados encontrados de acuerdo a las percepciones que tienen los y las adolescentes acerca de su imagen corporal el cual son:

Un 16% **belleza**, 10% **cambios** e igual con un 10% **autoestima**, 7% **sociedad** e igual se tiene con un 7% **seguridad**, 7% **personalidad**, seguidamente con un 6% **presentación**, 6% **familia**, con un 5% **salud**, 4% **comunicación** e igual con un 4% **valiosa**, 4% **cuido** y 4% **beneficio**, un 2% **estabilidad** igualándose con un 2% de la palabra **atractivo**, con un 2% **motivación**, con un 1% **proyección**, con un 1% **alimentación**.

Análisis cualitativo de la técnica listado libre/percepciones de la imagen corporal

En cuanto al análisis de las percepciones de la imagen corporal, se puede decir que los adolescentes al aplicarles el listado libre, estos expusieron palabras que según ellos se relacionaban con imagen corporal, esto tiene que ver con las teorías:

Niesser en su teoría menciona que existen componentes de la percepción, haciendo énfasis en el componente psicológico que tiene que ver con la representación mental o proceso mental, el análisis y síntesis de estímulos e imágenes, que proviene de las experiencias anteriores, evocando recuerdos y asociando ideas y sensaciones actuales hacia lo que sucede.

Caballo en el año 2000, dice que la percepción corporal es:

“El yo corporal es el primer aspecto de toma de contacto, con el propio ser”.

Este asume que esto permanece durante toda la vida sobre todo el autoconocimiento, la realidad de la autopercepción, la concepción subjetiva de su propio cuerpo y tomando en cuenta también, la concepción objetiva que tienen los demás del propio cuerpo.

La teoría de *Frosting* sobre las percepciones asume estas frases:

“Primera estancia a conformarse, valoración a partir de la imagen mental que nos hacemos”.

Comprueba que las variables de la imagen corporal con el autor *Thompson en el año 2007*, existen componentes perceptivos, como el sobreestimarse y subestimarse, también tienen que ver con el tamaño del cuerpo el peso y la forma que este tenga.

Dentro de esto se hace énfasis en los componentes de aspectos subjetivos, como lo son las distorsiones cognitivas de la imagen corporal, lo que afecta y provoca esto, son: las creencias irracionales, los sentimientos negativos, malas expectativas y apariencia corporal.

Todas estas teorías expuestas constatan que la percepción de la imagen corporal, influye para que los adolescentes asistan a los gimnasios a realizar ejercicios físicos excesivos el cual se relacionan con las palabras expuestas en los resultados siendo: **belleza, cambios autoestima, sociedad seguridad, personalidad, presentación, familia, salud, medios de**

comunicación, valiosa, beneficio, estabilidad atractivo, motivación, proyección, alimentación.

Análisis global de la entrevista y listado libre.

Según las teorías de las percepciones y los resultados encontrados en la entrevista vemos en gran manera que estas percepciones que tiene los adolescentes a cerca de su imagen corporal son creencias de pensamientos que atreves de estímulos externos y de manera consciente hacen representaciones mentales de esto mismo, llevando a que los y las adolescentes construyan en la mente su propio cuerpo, como este debería de ser de acuerdo a la percepción que tienen sobre su imagen corporal, de igual manera se refleja que la técnica del listado libre hace significancia con los resultados de la entrevista mostrando con palabras las percepciones que tienen acerca de su imagen corporal sobresaliendo aquellas que más se repiten como familia, salud, alimentación, belleza, cuidado, motivación, cambios, seguridad, autoestima, proyección, sociedad, atractiva, beneficios, personalidad, mi comunicación, presentación, valiosa y estabilidad, para ellos y ellas su imagen corporal tiene que ser representada con unas o varias de estas palabras antes mencionada.

5.2. Factores que influyen en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.

La presente tabla cruzada describe los niveles de autoestima con la variable, Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia, en esta se reflejan los mayores porcentajes por cada una y el número de adolescentes que se refirió a esto.

Tabla cruzada

			Nivel de autoestima de los adolescentes				Total
			Autoestima alta negativa	Autoestima alta positiva	Autoestima baja positiva	Autoestima baja negativa	
Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia	Muy de acuerdo	Recuento	0	5	3	1	9
		% dentro de Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia	0.0%	55.6%	33.3%	11.1%	100.0%
		% del total	0.0%	15.6%	9.4%	3.1%	28.1%
	De acuerdo	Recuento	0	2	1	6	9
		% dentro de Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia	0.0%	22.2%	11.1%	66.7%	100.0%
		% del total	0.0%	6.3%	3.1%	18.8%	28.1%
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Recuento	2	3	4	0	9
		% dentro de Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia	22.2%	33.3%	44.4%	0.0%	100.0%
		% del total	6.3%	9.4%	12.5%	0.0%	28.1%
	Muy en desacuerdo	Recuento	0	1	3	1	5
		% dentro de Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia	0.0%	20.0%	60.0%	20.0%	100.0%
		% del total	0.0%	3.1%	9.4%	3.1%	15.6%
Total	Recuento	2	11	11	8	32	
	% dentro de Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia	6.3%	34.4%	34.4%	25.0%	100.0%	
	% del total	6.3%	34.4%	34.4%	25.0%	100.0%	

Tabla 5: Cruce de variables, Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia y Nivel de autoestima de los adolescentes

En la tabla anterior se muestra el cruce de variables, Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia y Nivel de autoestima de los adolescentes, dando como resultados los siguientes mostrando así un mayor porcentaje de **autoestima baja negativa** de 66.7% que equivale a 6 personas, en segundo lugar con un 60.0% con **autoestima baja positiva** que equivale a 3 adolescentes, en tercer lugar con un 55.6% de **autoestima alta positiva** que equivale a 5 adolescentes, 44.4% de **autoestima baja positiva** que equivale a 4 adolescentes, con un 34.4% de **autoestima alta positiva y baja negativa** que equivale a 11 adolescentes con **autoestima alta positiva** y 11 adolescentes con **autoestima baja negativa**, 33.3% con **autoestima baja positiva** que equivale a 3 adolescentes, así mismo con el mismo porcentaje con **autoestima alta positiva** de igual manera equivale a 3 adolescentes.

Con un 25.0% con **autoestima baja negativa** que equivale a 8 adolescentes, 22.2% con **autoestima alta negativa y alta positiva** que equivale a 2 adolescentes cada uno, con un 20.0% con **autoestima alta positiva y autoestima baja negativa** que equivale a 1 personas para cada uno. Así mismo 11.1% con **autoestima baja negativa y baja positiva** que equivale a 1 adolescentes. Y con un mínimo porcentaje de 6.3% de **autoestima alta negativa** que equivale a 2 personas.

La presente tabla explica detalladamente las pruebas de Chi-cuadrado que se constata con la tabla cruzada anterior, esta muestra los valores, grados de libertad y la significancia.

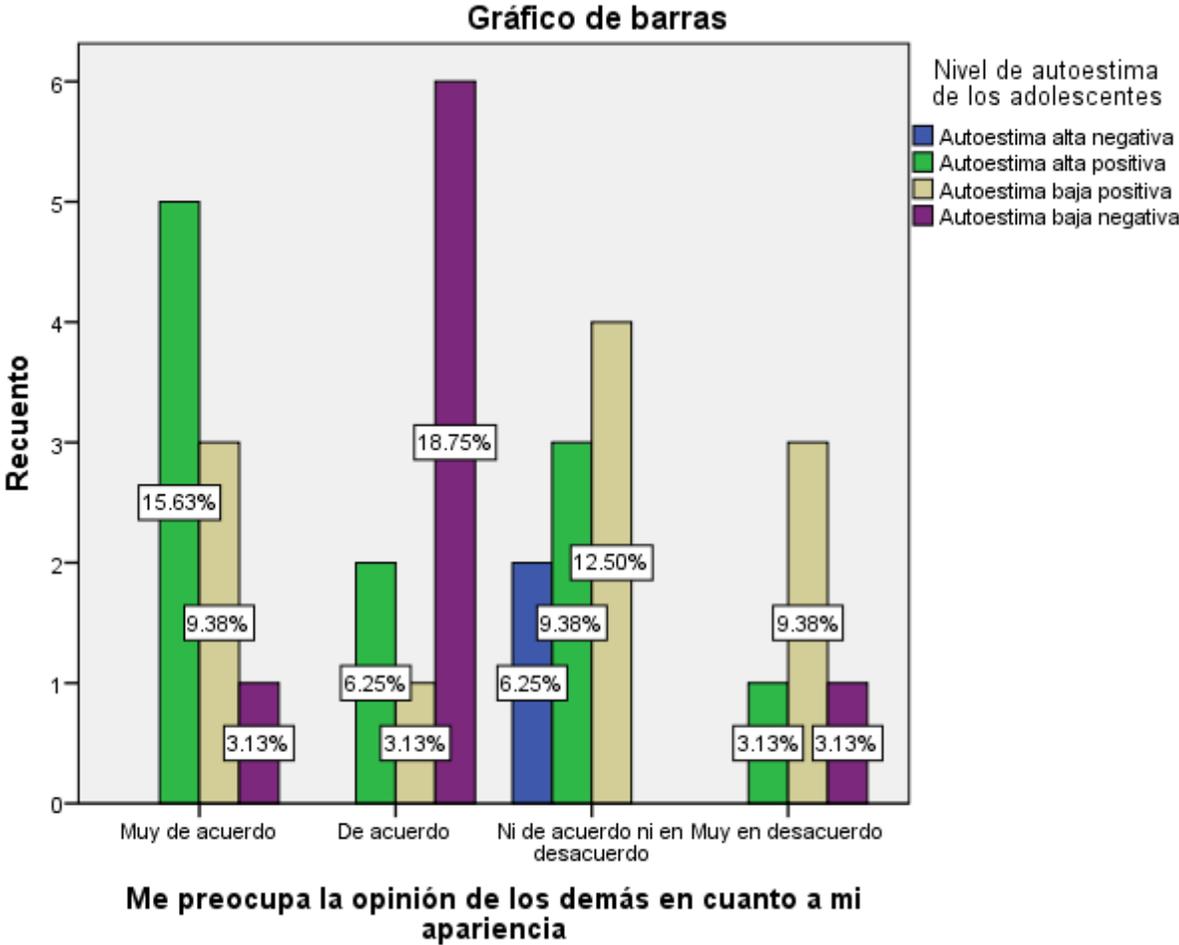
Pruebas de Chi-cuadrada

	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	18.861 ^a	9	.026
Razón de verosimilitud	19.518	9	.021
Asociación lineal por lineal	.002	1	.967
N de casos válidos	32		

a. 16 casillas (100.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .31.

Tabla 6: Chi-cuadrada variables, Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia y el nivel de autoestima de los adolescentes

En esta tabla se hace referencia a las variables: *Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia* y el *Nivel de autoestima de los adolescentes*, estas fueron analizadas mediante la prueba Chi-cuadrada, reflejándose una significancia estadística entre las variables mencionadas. Al comprobarla se dice que el valor de χ^2 es de 18.861^a que es un valor mayor que 3.84; siendo significativo al nivel de 0.05 afirmándose que los adolescentes se ven inducidos por el nivel de autoestima, el cual les preocupa la opinión de los demás en cuanto a su apariencia.



Gráficos 1: Variables me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia y el Nivel de autoestima de los adolescentes

Este grafico muestra en escala las variables: *Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia* y la variable *Nivel de autoestima de los adolescentes*, dando como resultado

en los adolescentes su mayoría están de acuerdo con este ítems, dando como mayor porcentaje **18.75%** con nivel de **autoestima baja negativa**, con un **15.63%** cuenta con un nivel de **autoestima alta positiva** que están muy de acuerdo, así mismo con un **12.50%** con un nivel de **autoestima baja positiva** que están ni de acuerdo ni en desacuerdo.

Con un nivel de **9.38%** cuentan con un nivel de **autoestima baja positiva y alta positiva** donde los adolescentes están muy en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y muy de acuerdo. Con un **6.25%** cuenta con un nivel de **autoestima alta negativa y alta positiva**. Y con un mínimo porcentaje de **3.13%** con un nivel de **autoestima naja negativa y baja positiva y alta positiva**.

En este procedimiento que se realizó conforme a las tablas cruzadas, Chi-cuadrada y el grafico de barra mostro que existe un conflicto de los adolescentes en cuanto a su autoestima puesto que estos poseen en su mayoría poseen una baja autoestima negativa que es notable, lo cual esto hace que se genere una preocupación por lo que los demás opinen de su apariencia generando una inquietud en los mismos por ende estos terminan realizando ejercicios físicos excesivos por lograr la aceptación social y tener el cuerpo ideal estipulado y difundido por los medios de comunicación de masas.

Esto tiene mucha relación con la teoría de **Erik Erikson** que habla de la pertenencia de los adolescentes en cuanto a un grupo social y de amigos y la teoría de **Walter Lippman** de los estereotipos dentro de la sociedad.

Análisis cuantitativo de la técnica listado libre/Factores

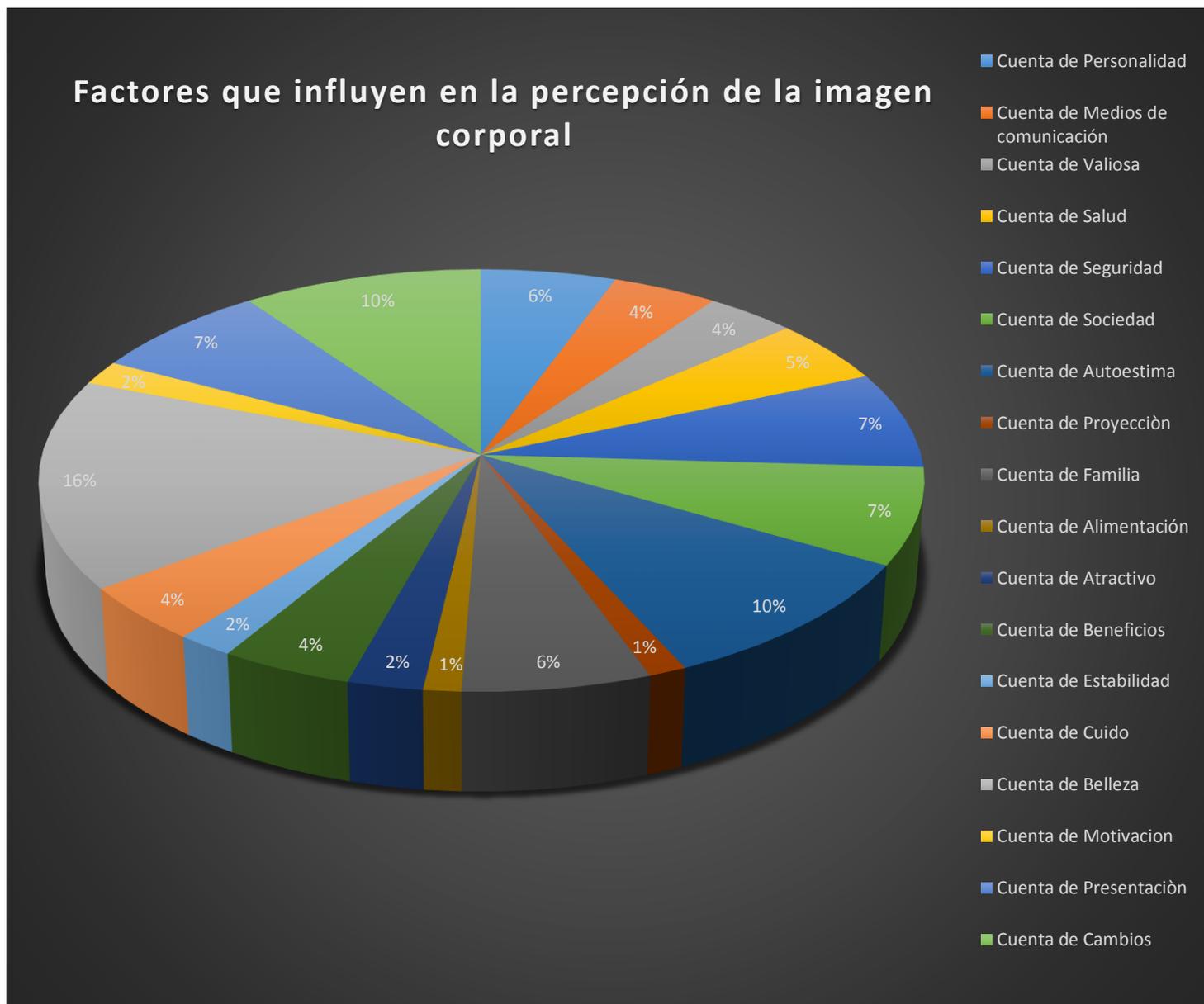


Diagrama 2: Técnica listado libre con los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal

Un 16% **belleza**, 10% **cambios** e igual con un 10% **autoestima**, 7% **sociedad** e igual se tiene con un 7% **seguridad**, 7% **personalidad**, seguidamente con un 6% **presentación**, 6% **familia**, con un 5% **salud**, 4% **comunicación** e igual con un 4% **valiosa**, 4% **cuido** y 4%

beneficio, un 2% **estabilidad** igualándose con un 2% de la palabra **atractivo**, con un 2% **motivación**, con un 1% **proyección**, con un 1% **alimentación**.

El **listado libre**, funcionó para dar salida a varios de los objetivos puesto que de este se obtuvieron resultados sumamente importantes y que hacen énfasis en estos objetivos seleccionados.

Análisis cualitativo, técnica listado libre/ Factores

Se puede observar que los factores que más influyen en la percepción de la imagen corporal tiene que ver con la sociedad siendo uno de los factores que influyen a que los adolescentes no se sientan conformes consigo mismos y de esta manera tiendan a modificar su cuerpo con ese deseo pertenecer a un grupo social y de ver cambios en su cuerpo, el cual no se dan cuenta de que se les está generando una distorsión cognitiva de la imagen corporal. Es por ello que estos buscan a mejorarlo y al no observar eso que ellos quieren tener, terminan por asistir excesivamente a los gimnasios.

Esto tiene que ver con la *seguridad* y el *autoestima* que los adolescentes presentan; porque con anterioridad se menciona que en su mayoría poseen baja autoestima negativa, aludiendo que la *familia* es uno de los provoca que los adolescentes se sientan inconformes con su cuerpo, puesto que es aquí donde primeramente ellos quisieran sentirse aceptados, ya que es aquí donde se forman los valores y se busca la identidad propia.

Los adolescentes perciben a la imagen corporal como *belleza* siendo un factor predominante con mencionado por la mayoría por los mismos, el cual este se promociona a través de los medios de comunicación en el que aquí se promueve la belleza con algo primordial del cuerpo para lograr la aceptación social.

Es aquí donde se constata la teoría de *Erick Erikson* que esta habla sobre las etapas de la adolescencia haciendo énfasis en la etapa de la adolescencia media, donde se menciona que los adolescentes quieren ser aceptados ya sea por un grupo de amigos, grupo social, de familia etc. Además de que este autor menciona que en la adolescencia se afecta lo que es la autoestima.

También se toma las teorías de *Santrock* y *Vernieri* que en sus teorías hablan de los *cambios* que se generan en la adolescencia pueden ser tanto biológicos como sociales y psicológicos

el cual estos generan sensación de perplejidad, dudas, miedos y ansiedad. Por otra parte el autor **Vernieri** asume la importancia fundamental del grupo, que ahí es donde se ve lo que es la aceptación por el grupo, aceptación y reconocimientos por pares, en esta teoría también habla que para los adolescentes su mayor compañía son los *medios masivos y de comunicación* que anteriormente se observa.

Por otra parte la globalización y la teoría del neoliberalismo se ven bastante ligadas con lo que son los medios de comunicación que estos exponen los modelos de belleza o modelos que deberían tenerse ante la sociedad bajo lucros de libre comercio en esto se ve claramente que los gimnasios contribuyen a reforzar esta ideología de la construcción del cuerpo ideal

Siendo el autor **Walter Lippman** quien asume que en la sociedad existen estereotipos y que estos influyen en aquellos adolescentes vulnerables a los prejuicios y críticos como “belleza ideal e imagen perfecta” que deberían tener los mismos.

5.3. Actitudes que presentan los adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos.

En la presente escala se muestran los principales ítems que tienen mayor porcentaje respecto a las actitudes que presentan los adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos.

Análisis cuantitativo de la Escala de Likert

ESCALA DE LIKERT

Clave:

MD (Muy de acuerdo) **DA** (De acuerdo) **I** (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) **ED** (En desacuerdo) **MED** (Muy en desacuerdo).

		MD		DA		I		ED		MED	
		F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
1	Realizo mis rutinas moderadamente	12	37,5	12	37,5	6	18,8	0	0	2	6,3
2	Realizo más de 2 horas de rutina en el gimnasio.	5	15,6	20	62,5	7	21,9	0	0	0	0
3	Comparo mi figura estando con otras personas.	3	9,4	8	25,0	10	31,3	7	21,9	4	12,5
4	Siento que necesito ir al gimnasio.	18	56,3	13	40,6	1	3,1	0	0	0	0
5	Estoy dispuesto a asistir todo el día al gimnasio.	10	31,3	19	59,4	1	3,1	2	6,3	0	0
6	Realizo rutina en el gimnasio.	19	59,4	12	37,5	1	3,1	0	0	0	0
7	Me informo de los beneficios de hacer ejercicios.	20	62,5	11	34,4	0	0	0	0	1	3,1
8	Reconozco que hago más de lo que debería de hacer en cuanto a mi rutina.	9	28,1	10	31,3	3	9,4	8	25,0	2	6,3
9	He pensado en dejar de asistir al gimnasio.	1	3,1	1	3,1	7	21,9	12	37,5	11	34,4
10	Soy abusivo/a al momento de realizar mi rutina del gimnasio.	8	25,0	10	31,3	7	21,9	3	9,4	4	12,5
11	Asistir al gimnasio ha cambiado mi forma de ser.	17	53,1	9	28,1	4	12,5	1	3,1	1	3,1
12	Prefiero ir al gimnasio que compartir tiempo con amigos familia o parejas.	2	6,3	10	31,3	10	31,3	6	18,8	4	12,5
13	Pienso que las personas de mi entorno son mejores que yo.	4	12,5	5	15,6	8	25,0	8	25,0	7	21,9

Tabla 7: Escala de Likert con resultados de las tablas de frecuencia y porcentaje obtenidas del programa SPSS

La tabla antes expuesta muestra los resultados de los **13 ítem** que le dieron salida al objetivo, demostrando estas las actitudes que tienen los y las adolescentes, cabe destacar que los porcentajes mayores para estas son: El **ítem Realizo más de 2 horas de rutina** equivalente a un **62,5%**, igualándose esta cantidad con el **ítem, me informo de los beneficios de hacer ejercicios físicos** con un **62,5%**, a esta cantidad le sigue el **ítem, Estoy dispuesto a asistir todo el día al gimnasio**, con **59,4%** y el **ítem, Realizo rutina en el gimnasio con un 59,4%**, para el **ítem, siento que necesito ir al gimnasio** con un **56,3%**, siendo el **ítem, Asistir al gimnasio ha cambiado mi forma de ser** con un **53,1%**, siguiendo este con el **ítem, Realizo mis rutinas moderadamente** con un **37,5%**, igualándose en cantidades del **ítem, He pensado en dejar de asistir al gimnasio** con un **37,5%**, el **ítem, Reconozco que hago más de lo que debería de hacer en cuanto a mi rutina** con un **31,3%** igualándose en cantidades con el **Ítem,**

Soy abusivo/a al momento de realizar mi rutina del gimnasio con un **31,3%** y el **ítem, Prefiero ir al gimnasio que compartir tiempo con amigos familia o parejas** con un **31,3%**, siendo los últimos el **ítem, Pienso que las personas de mi entorno son mejores que yo** con un **25,0%** al igual el **ítem, comparo mi figura estando con otras personas con un 25,0%.**

Al realizar y aplicar la escala de Likert se obtuvieron los resultados mediante el programa de SPSS donde se tomaron los ítems de esta escala que hacían más énfasis a este objetivo.

Es notable que los pensamientos que estos presentan, afectan mucho las actitudes de los adolescentes en cuanto a la práctica de ejercicios físicos, siendo estos excesivos por la misma situación. Es por ello que se presentan las siguientes teorías que afirman esto:

Autor *Phillips* en su teoría, habla que los adolescentes en su etapa buscan el compararse con los demás, tienden a realizar ejercicios físicos excesivos y empiezan a preocuparse por la apariencia, el cómo ponerse maquillaje en chicas y cambiarse de ropa tanto en hombres como en mujeres. Esto se relaciona con algunos de los ítems expuestos en la Escala de Likert.

González en su teoría a la que le llamó Dimensiones de la adicción a los ejercicios, explica que los adolescentes tienden a realizar más ejercicios del que se ha propuesto al inicio.

También afirma que estos ocupan demasiado tiempo para realizar ejercicios físicos excesivos que logran descuidar a la familia, amigos, trabajo, pareja etc. Todo esto se muestra que existe similitud con los ítems de la Escala de Likert que anteriormente se presentó.

5.4. Incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.

En los presentes diagramas se muestran los resultados cuantitativos del listado libre, en cuanto a la incidencia del rol de género, tanto masculino, como femenino, los adolescentes asociaron palabras, en relación a la percepción de la imagen corporal. Cabe destacar que se tomaron las que más se frecuentaban para realizar este análisis, veremos a continuación quien incide más en cuanto al género.

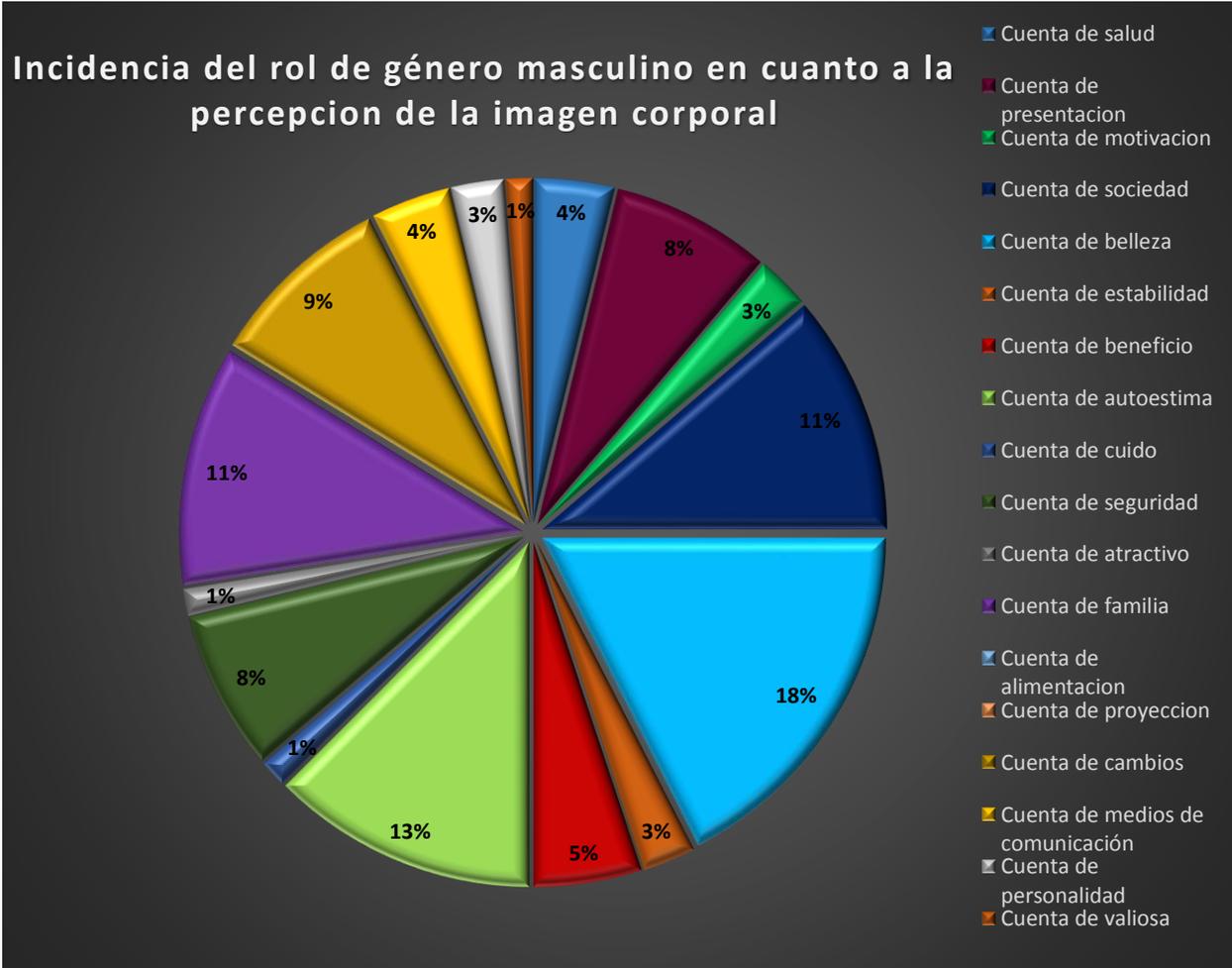


Diagrama 3: Resultados del listado libre para incidencia del rol de género masculino en la percepción de la imagen corporal

Análisis cuantitativo/ incidencia del rol de género masculino

Las palabras que más predominan en los adolescentes acerca de la percepción que ellos tienen de su imagen corporal son con un **18% belleza**, con un **13% autoestima**, con un **11% familia** e igual con un **11% sociedad**, con un **9% cambios**, con un **8% presentación** e igual con un **8% seguridad**, con un **5% beneficios**, con un **4% medios de comunicación** e igual con un **4% salud**, con un **3% personalidad**, con un **3% estabilidad**, con un **3% motivación**, con un **1% valiosa**, con un **1% cuidado**, con un **1% atractivo**. Vemos que las percepciones de los adolescentes acerca de lo que piensan de su imagen corporal sobresalen belleza y autoestima.

En el siguiente diagrama se muestran los resultados en relación a la incidencia del rol de género femenino.

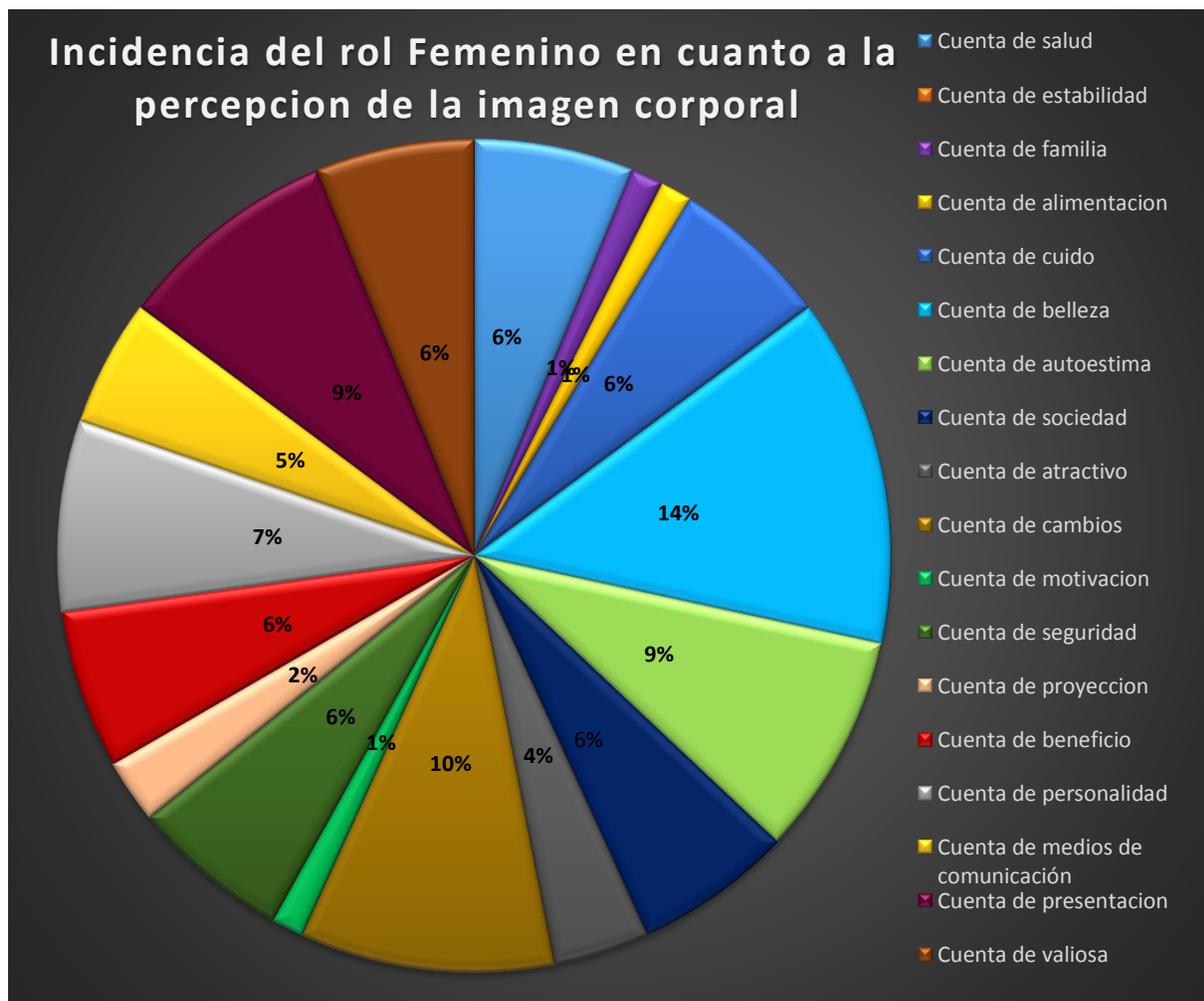


Diagrama 4: Resultados del listado libre sobre la incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal

Análisis cuantitativo listado libre/Incidencia del rol de género femenino en la percepción de la imagen corporal

Las palabras más relevantes que muestran la percepción que tienen las adolescentes acerca de su imagen corporal son con un **14% belleza**, con un **10% cambios**, con un **9% presentación** e igual con un **9% autoestima**, seguidamente con un **7% personalidad**, con un **6% valiosa** e igual con un **6% beneficios**, con un **6% seguridad**, con un **6% sociedad**, con un **6% cuidado** y con un **6% salud**, con un **5% medios de comunicación**, con **4% atractiva**, con un **2% proyección**, con un **1% familia** e igual con un **1% alimentación** y con un **1% motivación**.

Análisis cualitativo

En los resultados anteriores se puede mostrar que existe mayor incidencia en el rol masculino que en el rol femenino, en cuanto a la percepción que estos tienen de su imagen corporal, cabe destacar que al ser encontrado este relevante resultado se rompen estereotipos en cuanto al género, porque socialmente estaba estipulado que existía más preocupación por el cuerpo en mujeres que en los hombres. Esto muestra que los adolescentes del género masculino podrían generar a un futuro la patología como lo es el Trastorno dismórfico corporal o también conocido como vigorexia; que esta es el deseo de obtener mayor masa muscular en el cuerpo, obteniendo mayor preocupación y asistiendo excesivamente a los gimnasios.

La autora *Magaly* en el año 2011 plantea en su teoría que los roles de género, han sido estereotipados por medio de la sociedad del como es y debería actuar una persona, sea hombre o mujer, específicamente hablando y relacionando que los adolescentes influyen tanto del sexo femenino como del masculino, al asistir al gimnasio a mejorar su imagen corporal pero que unos asocian con mayor cantidad que otros en cuanto a las percepciones de la imagen corporal.

Se sabe que en la actualidad exponen una imagen errónea del cuerpo perfecto, desde el punto de vista de género: si eres mujer debes ser delgada y preocuparte mayormente por la apariencia, la belleza e imagen corporal, si eres hombre debes ser musculoso para ser aceptado socialmente. Es por ello que se crea esa distorsión cognitiva de la imagen corporal

puesto que afecta el pensar de los adolescentes de que ellos no poseen esa imagen aceptada por la sociedad.

Para constatar lo mencionado anteriormente se ha elaborado una tabla que expone las palabras asociadas a la imagen corporal, porcentajes tanto del sexo masculino como del femenino, seguidamente de un análisis comparativo, esto fue obtenido de los resultados cuantitativos del listado libre.

Tabla 8: Comparaciones de la incidencia de rol de género

PALABRAS ASOCIADAS A IMAGEN CORPORAL	MASCULINO %	FEMENINO %	ANALISIS COMPARATIVO
Salud	4%	6%	Se puede observar que los adolescentes del sexo femenino y masculino asocian a imagen corporal como salud el cual muestra que existe mayor incidencia de esta percepción en el sexo femenino con una diferencia de 2% al sexo masculino.
Familia	11%	1%	Es notable que los adolescentes masculinos perciben imagen corporal como familia con un 11% mayor en comparación con el sexo femenino.
Alimentación	0%	1%	
Cuido	1%	6%	Se puede observar que los adolescentes del sexo femenino perciben la imagen corporal con la palabra cuidado que tiene mayor porcentaje, lo cual se muestra con un 6% y el sexo masculino con 1%.
Belleza	18%	14%	En cuanto a la palabra belleza se muestra que en el sexo masculino cuenta con un porcentaje de 18% y el sexo femenino con un 14%, esto quiere decir que hay mayor incidencia de belleza en los

PALABRAS ASOCIADAS A IMAGEN CORPORAL	MASCULINO %	FEMENINO %	ANALISIS COMPARATIVO
			adolescentes del sexo masculino, por lo cual la diferencia de estos es de un 4%.
Autoestima	13%	9%	Se puede observar que los adolescentes del sexo masculino cuentan con un 13% en cuanto a la palabra autoestima y el sexo femenino con un 9%, donde muestra que hay mayor percepción de la imagen corporal en los varones en cuanto a la autoestima.
Sociedad	11%	6%	En este cuadro se muestra un mayor porcentaje en cuanto al sexo masculino con un 11% y el sexo femenino con un 6% haciendo una diferencia de 5%.
Atractivo	1%	4%	Se puede observar que los adolescentes del sexo femenino hay mayor incidencia con un 4% en cuanto a los adolescentes del sexo masculino con un 1% esto quiere decir que el sexo masculino cuenta con mayor percepción de la imagen corporal.
Cambios	9%	10%	Se puede observar que los adolescentes del sexo femenino hay mayor incidencia en cuanto a la imagen corporal asociada con la palabra cambios que esta posee un porcentaje de 10%, en cuanto al sexo masculino con un 9%.
Motivación	3%	1%	En el sexo masculino se puede observar que hay un 3% de motivación en ellos ya que en el sexo femenino carece de motivación.

PALABRAS ASOCIADAS A IMAGEN CORPORAL	MASCULINO %	FEMENINO %	ANALISIS COMPARATIVO
Seguridad	8%	6%	En el sexo masculino se observa que los adolescentes poseen más seguridad que en el sexo femenino ya que este tiene un porcentaje mínimo al del sexo masculino.
Proyección	0%	2%	Se puede observar que los adolescentes del sexo femenino posee proyección que en el sexo masculino
Beneficios	5%	6%	Con la palabra beneficio se puede observar que la diferencia de estos adolescentes es de un 1% en cuanto a la percepción de la imagen corporal.
Personalidad	3%	7%	Se puede observar que los adolescentes del sexo femenino cuentan con un 7% de personalidad, en cuanto con el sexo masculino carece de personalidad en la percepción de la imagen corporal.
Medios de comunicación	4%	5%	Con la palabra medios de comunicación se puede observar que la diferencia es los adolescentes es de un 1 por ciento en cuanto a la percepción de la imagen corporal
Valiosa	1%	6%	En la palabra valiosa se puede observar que hay mayor significancia en cuanto al sexo femenino ya que cuenta con un 6%, en cuanto al sexo masculino carece de este.
Presentación	8%	9%	En la palabra presentación se puede observar que hay un 1% de diferencia en cuanto a dicha palabra en ambos sexos.

PALABRAS ASOCIADAS A IMAGEN CORPORAL	MASCULINO %	FEMENINO %	ANALISIS COMPARATIVO
Estabilidad	3%	0%	Los adolescentes del sexo masculino cuenta con un porcentaje mayor al del sexo femenino ya que cuenta con estabilidad.

VII. Conclusiones

A continuación se presentan las conclusiones del estudio, el cual se derivan a partir del análisis de los resultados, sobre la influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos en adolescentes que asisten a los gimnasios entre las edades de 14 a 17 años según criterios de inclusión.

- Las percepciones que poseen los adolescentes a cerca de la imagen corporal, se basan en aquella preocupación por verse bien, porque piensan que el físico es importante para la vida diaria, aludiendo que se sienten satisfechos logrando lo que ellos quieren en cuanto a su apariencia.
- Se identificó que a los adolescentes les importa la opinión que tienen los demás acerca de su apariencia y que tanto los medios de comunicación como la sociedad, muestran una imagen corporal estereotipada de lo que deberían ser un hombre o una mujer en cuanto a la belleza. Es por ello que estos asisten a los gimnasios para modificar su cuerpo, además, siendo reforzados externamente por su familia y amigos, el cual es donde primeramente quieren ser aceptados.
- Por otra parte los adolescentes retoman actitudes que en su mayoría son negativas, recordando que estos descuidan ámbitos de su vida como lo es la familia, escuela, amigos y pareja, además estos expresan que están dispuestos a asistir todo el día al gimnasio porque este método ha cambiado su forma de ser, cabe destacar que los mismos proceden a realizar rutinas en el gimnasio que sobrepasan las dos horas.
- Se logró comparar que predomina mayormente la incidencia en el rol masculino que en el rol femenino, en cuanto a la percepción que estos tienen de su imagen corporal, cabe destacar que al ser encontrado este relevante resultado se rompen estereotipos en cuanto al género, porque socialmente estaba estipulado que existía más preocupación por el cuerpo en mujeres que en los hombres.

Esto muestra que los adolescentes del género masculino podrían generar a un futuro la patología como lo es el Trastorno dismórfico corporal o también conocido como vigorexia; esta se basa en el deseo de generar mayor masa muscular en el cuerpo, obteniendo mayor preocupación y asistiendo excesivamente a los gimnasios.

En la ciudad de Estelí; refiriéndose a los 4 gimnasios que se tomaron para el estudio, no poseen un número aproximado de los adolescentes que asisten a los mismos. En estos no se toman en cuenta las edades, peso y talla de los adolescentes.

Se mostró anteriormente que los objetivos específicos le dieron salida al objetivo general que este comprendía en analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

Concluyendo que los adolescentes entre 14 y 17 años se ven influenciados por la percepción de la imagen corporal y esto los lleva a mejorar y perfeccionar su cuerpo, asistiendo a los gimnasios y al no ver esos cambios que desean, asisten excesivamente a los mismos, tratando de arreglar algo que no está más que en su mente, debido a que existe una distorsión cognitiva de la imagen corporal.

Este estudio funcionó para explicar el porqué de esta problemática interpretando la misma desde un punto psicológico, conllevando a proseguir el mismo mediante un plan de acción que los siguientes investigadores puedan retomar.

VIII. Recomendaciones

A adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos en los diferentes gimnasios de Estelí.

- Desarrollar el sentido crítico sobre su imagen corporal ante la práctica del ejercicio físico y no dejarse influenciar por los ideales de belleza que formar el cuerpo que un hombre y una mujer debe tener.
- Establecer una rutina de ejercicios y una hora adecuada de práctica para mejorar la salud y sobre todo tu cuerpo.
- Informarse sobre las consecuencias que trae el, practicar ejercicios excesivamente y sobre todo hacer conciencia de lo que hacemos.
- Aceptar y valorar lo que somos y como somos, reprimiendo lo que la sociedad impone sobre cómo debemos ser para ser aceptados socialmente.

A padres y madres de adolescentes que practican ejercicios físicos excesivamente.

- Prestar la debida atención a sus hijos e hijas, de las horas de actividad física que realizan dentro y fuera de los Gimnasios e informarse si estos adolescentes tienen la edad adecuada para realizar dichos ejercicios.

A dueños de Gimnasios de la ciudad de Estelí.

- Realizar un expediente por cada persona que llega a realizar ejercicios, incluyendo el peso, la talla, la edad, si padece de alguna enfermedad o bien su estado de salud, para que de acuerdo a la información pueda el instructor dar las actividades físicas tomando en cuenta los datos.
- Tener entrenadores que posean habilidades metodológicas y didácticas para el entrenamiento de los adolescentes, tomando en cuenta el objetivo que estos tengan al realizar ejercicios físicos, de no ser así, recurrir a una capacitación de los mismos para obtener estas habilidades.

A los medios de comunicación local y nacional.

- Analizar y tomar conciencia respecto a los contenidos de materiales que promocionan en relación a los cánones de belleza que inducen a los adolescentes a tener una imagen corporal perfecta para poder usar ropas de moda, el cuerpo perfecto y sustancias o bebidas energéticas entre otras.

A la facultad multidisciplinaria FAREM ESTELI.

- Dar a conocer los resultados obtenidos mediante la realización de este estudio, tanto a la comunidad adolescente como población general para prevenir las distorsiones cognitivas en relación a nuestra imagen corporal y por ende motivar a futuros investigadores a profundizar estudios relacionados a esta temática.

A futuros investigadores.

- Para investigadores que deseen retomar la línea de investigación de esta temática, agregar un objetivo de acción para trabajar con los y las adolescentes.
- Indagar más a profundidad hasta que nivel puede afectar las distorsiones cognitivas en los y las adolescentes y cuál es la edad más predominante.

IX. Referencias bibliográficas

- Acuña, D. (2017). Los estereotipos de generos. *Nueva Mujer*. Obtenido de www.mnuevamujer.com/los-estereotipos-de-genero
- Aguilar Montes de Oca, Y. P., Valdéz Medina, J. L., & González, N. I. (Diciembre de 2013). "Los Roles de Género de los Hombres y las Mujeres en el México Contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(2), 209-227. Obtenido de http://cneip.org/documentos/revista/CNEIP_18_2/207.pdf
- Arróliga Paz, G., López Moreno, R., & Rodríguez Moreno, B. (2010). *Factores Psicosociales asociados a la aparición de conductas vigorexicas en los jóvenes que asisten a los gimnacios de la ciudad de Estelí*. Estelí.
- Aviles, N. (2013 - 2015). *Estudio de la satisfacción de la imagen corporal en la educación primaria, relaciones con la actividad física y nivel de condición de los escolares*. Málaga España.
- Baile, J. I. (Febrero-Marzo de 2002). Insatisfacción Corporal en adolescentes, medida con el Bode Shape Questionnaire (BSQ). *Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 439-450. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720304>
- Balbi, M. B. (2013). *"Influencia de modelos ideales de belleza y delgadez, propuesto por los medios de comunicación en adolescentes de 15 a 18 años de edad"*. Universidad del Salvador, Buenos Aires. Buenos Aires: USAL. Obtenido de <http://www.di.usaf-edu.ar>balbia-ma.-belén.pdf>
- Caballo. (2000). Percepción sobre imagen corporal. *Manual Psicología Clínica Salud*, 14(1), 693-694. Obtenido de <http://unimagdalena.edu.co/index.php/jangwapana/artide/view/1564/1047>
- Castellanos Llanos, G. (2011). Discurso de la globalización en la industria de belleza y el concepto de mujer y género. *Centro de estudios género, mujer y sociedad*(16), 30. Obtenido de <http://revistas.um.es/hojasdewarmi/article/view/156761>
- Coverly, V. (2008). El exceso de ejercicio como adicción. *Toxicomanias y SM*, 735. Obtenido de http://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET34_2.pdf
- Crossfit. (2010). *Mundo Crossfit*. Obtenido de Mundo Crossfit: www.rae.es
- DefiniciónMx. (19 de 09 de 2017). *Definición de Gimnasio*. Obtenido de <https://definicion.mx/gimnasio/>
- Delgado, D. (2009). *Autopercepción de la Imagen Corporal en adolescentes*. Universidad Autónoma de Estado de Meico, México. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/66626/AUTOPERCEPCION%20DE%20LA%20IMAGEN%20CORPORAL%20YQR.-split-merge.pdf?sequence=3>
- Ecured. (2013). Obtenido de Neoliberalismo: www.ecured.cu/neoliberalismos.

- Frosting. (2003). Como consibe su imagen corporal. *Electonica de Psicología Iztacala*, 18(2), 25. Obtenido de www.compus.itzacala.unam.mx/carrera/psicología/psiclin
- Frosting, M. (Junio de 2003). imagen corporal. *Electronica de Psicología Iztacala*, 18(2), 25. Obtenido de www,campus.itzacala.unam.mx/carrera/psicología/psiclin
- Frosting, M. (2003). imagen corporal. *Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(2), 25. Obtenido de www.campus.ittacala.unam.mx/carrera/psicología/psiclin
- Frozzotti, M. (18 de Noviembre de 2015). Obtenido de <http://valeflesia.wixsite.com>
- Garrote, R. D., & Palomares, A. R. (2011). "*Educación y Salud en la adolescencia los trastorno de la conducta Alimentaria*". Obtenido de <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos>
- González , C. (S.F). Los Riezgos de la aplicacion al ejercicio fisico y su posible prevención. *20 minutos editora, SL*. España. Obtenido de <http://www.20minutos.es/noticia/2203280/0/adiccion-ejercicio-fisico/riesgos-prevencion/investigacion-elche/#xtor=AD-15&xts=467263>
- González, C. (27 de Juio de 2014). Los Riesgos de la aplicación al ejercicio fisico y su posible prevención. Obtenido de <http://www.20minutos.es/noticia/2203280/0/adiccion-ejercicio-fisico/riesgos-prevencion/investigacion-elche/#xtor=AD-15&xts=467263>
- González, C. (S.F). Riezgos de la adicción el ejercicio Fisico. Obtenido de <http://www.20minutos.es/noticia/2203280/0/adiccion-ejercicio-fisico/riesgos-prevencion/investigacion-elche/#xtor=AD-15&xts=467263>
- Hernández. (2007). *Metodoloogia de la investigación*.
- Hernández Sampieri, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A DE C.V.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). (A. d. S, Ed.) México, México: Mc GRAW-HILL/Interamericana. Obtenido de <http://upla.edu.pe/portal/wp-content/uploads/2017/01/Hern%C3%A1ndez-R.-2014-Metodologia-de-la-Investigacion.pdf.pdf>
- Kishory, C. (2010). Manifestaciones del trastorno vigorexia presentes en usuarios de gimnasios del municipio libertador del edo Mérida.
- Llaurado, O. (12 de Diciembre de 2014). *netquest*. Obtenido de netquest: www.netquest.com/blog/es/la-escala-de-likier-que-es-y-como-se-utiliza
- Morales, N. (17 de abril de 2015). *lifeder.com*. Obtenido de lifeder.com: www.google.com/amps/s/www.lifeder.com/paradigma-socio-critico/amp/?espv=1
- Mosstón, M. (2006). "Ejercicios Fisicos y Movmientos". *MailxMail*. Obtenido de <http://www.mailxmail.com/curso-ejercicio-fisico/ejercicio-fisico-movimiento>
- Niesser, U. (2011). Obtenido de <http://www.um.es/docencia/pguardio/documentos/percepcion.pdf>

- Papalia, D. E. (1998). *Psicología del desarrollo* (Septima edición ed.). Santa fe de Bogotá, Colombia.
- Phillips, R. (1997). *Body dysmorphic disorder*. America Burnal of Psychiartry, mexico. Obtenido de <https://bdd.iocdf.org/about-bdd/do-i-have-bdd>
- Pratt, P. (2012). *Concepto de estereotipo*. Obtenido de <htt://estereotipoicesi.blogspot.com/2012/10walterlippman.html>
- Ramírez Lago, R. (s.f). Estereotipos, prejuicios y discriminación: ¿porqué debemos evitar prejuizar? *Psicología social y relaciones personales*. Obtenido de <https://psicologíaymente.net/social/estereotipos-prejuicios-discriminación#!>
- Ramirez, R. H. (mayo de 2014). *SlideShare*. Obtenido de SlideShare: <es.slideshare.net/mobiles/spaceeeboy/diseo-de-investigacion-trasversal-longitudinal>
- Riviere, P. (2008). Conducta. *DIRCOM SOCIAL*. Obtenido de <http://www.Dircomsocial.com/blogpost>
- Santrock, J. W. (2008). "Adolescencia e imagen corporal en la epoca de la delgadez". *Red de revista científica de América Latina*, 87(2), 67-80. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912555004>
- Scott, J. (2011). Los discursos de la globalización, la industria de la belleza y el concepto de mujer y género. 30.
- Thompson, J. K. (2007). *Body image, eating disorders and obesity*. Estados Unidos.
- Toro. (2013). Percepcion de imagen corporal en adolescente, Universidad Abierta Interoamericana. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112597.pdf>
- Veale, C. (2008). El exceso de ejercicio como adicción. *Revista de toxicomanías y salud mental*, 735. Obtenido de http://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET34_2.pdf
- Vernieri, M. J. (2006). *Adolescencia y Autoestima* (segunda ed.). Buenos Aires, Argentina: Bonun.
- Vinueza, A. B. (Febrero de 2015). Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y trastornos alimentarios en adultos y jóvenes deportistas.

X. Anexos



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Seminario de Graduación

Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

Instrumento de validez de contenido

Autoras:

- Gissell Beatriz Aráuz Castillo
- Karina Dávila Montiel
- Yaritza Daniela Acuña Flores

Tutor: Franklin Zúniga

Estelí 21/09/17

Estelí, 21/09/17

Estimado profesor: Dr. Gilmar Ariel Fuentes Jiménez

A través de la presente guía, solicito de su apreciable colaboración en la exploración y juicio como experto de los instrumentos que se anexan, con la intención de determinar la validez del mismo, el cual es de suma importancia para perfeccionar el análisis sobre, ***“Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017”***. Esta guía es orientada como parte del trabajo de investigación en Seminario de Graduación, realizada en la Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí, FAREM-Estelí.

Agradeciendo su cooperación, se despiden

Atentamente:

Gissell Beatriz Aráuz Castillo

Karina Dávila Montiel

Yaritza Daniela Acuña Flores

Estelí, 21/09/17

Estimada profesora: Lic. Yaosca Tamara Baquedano Pasos

A través de la presente guía, solicito de su apreciable colaboración en la exploración y juicio como experta de los instrumentos que se anexan, con la intención de determinar la validez del mismo, el cual es de suma importancia para perfeccionar el análisis sobre, ***“Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017”***. Esta guía es orientada como parte del trabajo de investigación en Seminario de Graduación, realizada en la Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí, FAREM-Estelí.

Agradeciendo su cooperación, se despiden

Atentamente:

Gissell Beatriz Aráuz Castillo

Karina Dávila Montiel

Yaritza Daniela Acuña Flores

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombre y Apellido: _____

Profesión: _____

Cédula de identidad _____

Institución donde trabaja: _____

Cargo que desempeña: _____

Tiempo en el cargo _____

II. IDENTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

“Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017”.

III. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.OBJETIVO GENERAL

- Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

3.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las percepciones que tienen las y los adolescentes acerca de su imagen corporal.
- Identificar los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.
- Valorar las actitudes que presentan los adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos.
- Comparar la incidencia del rol de género en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes que practican ejercicios físicos excesivos.

IV. POBLACIÓN

V. ESCALA DE MEDICIÓN

VI. CRITERIO DE MEDICIÓN

**VII. TABLA DE CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DE ÍTEMS
(ejemplo)**

JUICIO DEL EXPERTO

ENTREVISTA

“Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017”.

a. Considera que las categorías están inmersas en su contexto teórico, de forma:

Suficiente: _____
Medianamente suficiente: _____
Insuficiente _____

b. Considera que las subcategorías están inmersas en su contexto teórico, de forma:

Suficiente: _____
Medianamente suficiente: _____
Insuficiente _____

c. Considera que las preguntas de esta técnica miden las subcategorías seleccionadas por las categorías de manera:

Suficiente: _____
Medianamente suficiente: _____
Insuficiente _____

d. El instrumento diseñado mide las categorías

Suficiente: _____

Medianamente suficiente: _____
Insuficiente _____

e. El instrumento diseñado a su juicio es:

Válido _____

No Válido: _____

Observaciones: _____

Anexo 2: Constancias de validación

CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

Yo, Gilmar Ariel Fuentes Jiménez Titular de la cédula de identidad N° 161-181075-0057E, certifico que realicé el juicio de experto del cuestionario diseñado por Gissell Beatriz Aráuz Castillo, en la investigación titulada:

“Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período 2017”.

Firma:



Fecha: 16/10/17.

CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

Yo, Yaxco Tomara Baquedano Pasos Titular de la cédula de identidad N° 241-290684-0003Q, certifico que realicé el juicio de experto del cuestionario diseñado por Gissell Beatriz Aráuz Castillo, en la investigación titulada:

“Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, periodo 2017”.

Firma: 

Fecha: 16/10/17



Entrevista

Lugar: 4 Gimnasios reconocidos de la ciudad de Estelí

Fecha: _____

Número de participantes: 10 adolescentes (5 hombres y 5 mujeres)

Instrumento: Entrevista

Introducción:

Le invitamos a participar como informante en el estudio Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos. Este instrumento tiene como objetivo Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

Facilitadores:

- Gissell Beatriz Aráuz Castillo
- Yaritza Daniela Acuña Flores.
- Karina Dávila Montiel

Guía de entrevista a adolescentes que realizan ejercicios físicos excesivos

¿Qué opinión tienes sobre la imagen corporal?

¿Crees que es importante realizar ejercicios físicos?

¿Qué te motiva cada día a realizar ejercicios en el gimnasio?

¿La rutina de ejercicios es la más adecuada para mi cuerpo?

¿Cuándo inicié a asistir a los gimnasios (fecha)?

¿Utilizo algún suplemento hormonal para fortalecer mis músculos?

¿Consumo bebidas energizantes mientras realizo mi rutina de ejercicios?

¿Asisto diariamente al gimnasio a realizar ejercicios físicos?

¿Cree usted que una persona segura de su cuerpo debe realizar ejercicios?

¿Cómo me siento actualmente con mi rutina de ejercicios?



Escala de Likert

Lugar: 4 Gimnasios reconocidos de la ciudad de Estelí

Fecha: _____

Número de participantes: 32 adolescentes (16 hombres y 16 mujeres)

Instrumento: escala de Likert

Duración:

Objetivo:

- Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

Introducción:

Estudiantes de psicología de V año realizan una investigación acerca de la Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí. El cual es sumamente importante el aplicarla para conocer la percepción que usted posee hacia la temática antes mencionada.

Facilitadores:

- Gissell Beatriz Aráuz Castillo
- Yaritza Daniela Acuña Flores.
- Karina Dávila Montiel

ESCALA DE LIKERT

Instrucciones

Marque con una x sobre la raya de acuerdo con la respuesta que considere adecuada para cada ítem.

Clave:

MD (MUY DE ACUERDO) **DA** (DE ACUERDO) **I** (NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO) **ED** (EN DESACUERDO) **MED** (MUY EN DESACUERDO).

Nº	AFIRMACIONES CONDUCTUALES	MD	DA	I	ED	MED
1	Paso muchas horas practicando ejercicios dentro y fuera del gimnasio.					
2	Me gusta usar ropa de moda zapatos o algún tipo de accesorio especializado para practicar de ejercicios.					
3	Realizo mis rutinas moderadamente					
4	Realizo más de 2 horas de rutina en el gimnasio.					
5	Comparo mi figura estando con otras personas.					
6	He tenido algún accidente en la práctica de ejercicio.					
7	Siento que necesito ir al gimnasio.					
8	Estoy dispuesto a asistir todo el día al gimnasio.					
9	Realizo rutina en el gimnasio.					
10	Los medios de comunicación influyen en mi persona.					
11	Me informo de los beneficios de hacer ejercicios.					
12	Reconozco que hago más de lo que debería de hacer en cuanto a mi rutina.					
13	He pensado en dejar de asistir al gimnasio.					
14	Soy abusivo/a al momento de realizar mi rutina del gimnasio.					
15	Me gustaría participar en un concurso de belleza.					
16	Asistir al gimnasio ha cambiado mi forma de ser.					
17	Mi físico es lo que más me preocupa.					
18	Con frecuencia me siento preocupada/o al no asistir al gimnasio.					
19	Tengo una edad adecuada para asistir al gimnasio.					
20	Me acepto tal y como soy.					
21	Me preocupa pesar más de lo normal.					

22	Prefiero ir al gimnasio que compartir tiempo con amigos familia o parejas.					
23	Pienso que las personas de mi entorno son mejores que yo.					
25	Me inducen a la práctica de ejercicios físicos.					
25	La sociedad me obliga a tener un cuerpo atractivo.					
26	La sociedad me obliga a verme de cierta manera.					
27	Comer me hace ver gorda.					
28	Me preocupo tanto por mi cuerpo que he pensado en ponerme a dieta.					
29	Me preocupa la opinión de los demás en cuanto a mi apariencia.					
30	Mi familia me motiva a ir al gimnasio.					
31	He tenido miedo hacer juzgado por mi físico.					

“MUCHAS GRASIAS POR SU COLABORACION Y BUEN DIA PARA USTED”

TECNICA DE LISTADOS LIBRES

(Free listing)

- Tienen fundamento teórico en la Antropología Cognitiva.
- Definen dominios culturales: categorías significativas para una cultura en particular
- Se parte de la exposición de cada informante ante un mismo estímulo
- Producen datos cualitativos cuantificables.
- La técnica de listados libres tiene como propósito generar una lista de palabras que llevan a reconocer y definir dominios culturales relevantes a un tema en particular

Procedimiento:

1. Se solicita a 32 informantes (16 hombres y 16 mujeres) que indiquen cuáles palabras (o frases) se le vienen a la mente cuando escucha las palabras generadoras: **Imagen corporal**. Una vez en listadas las palabras se pide que indique porqué asoció a **Imagen corporal**. cada una de sus respuestas.
2. Se le solicitan algunos datos sociodemográficos adicionales.

LISTADO LIBRE

No. ____

Le invitamos a participar como informante en el estudio Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos. Este instrumento tiene como objetivo Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

I. Dime cuáles palabras o frases se te vienen a la mente cuando digo la palabra: **Imagen corporal**.

1. _____, 2. _____, 3. _____, 4. _____,
5. _____

II. Ahora te pedimos que nos digas porque asociaste a **Imagen corporal** a cada una de tus respuestas.

1-Yo he respondido _____ porque

2-Yo he respondido _____ porque

3-Yo he respondido _____ porque

4-Yo he respondido _____ porque

Yo he respondido _____ porque

Edad ____ años

Sexo: Masc () Fem ()

Nivel de estudios: _____ ocupación: _____

Desarrollas rutinas numerosas: No ___ Sí ___ a veces () poco () mucho ()

Realizas rutinas con instructores (entrenador): _____

Tiempo de duración que realiza su rutina: _____

¡Gracias por su colaboración!



Test de autoestima

Lugar: 4 Gimnasios reconocidos de la ciudad de Estelí

Fecha: _____

Número de participantes: 32 adolescentes (16 mujeres y 16 hombres)

Instrumento: Test de autoestima

Introducción:

Le invitamos a participar como informante en el estudio Influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos. Este instrumento tiene como objetivo Analizar cómo influye la percepción de la imagen corporal en la práctica de ejercicios físicos excesivos, en adolescentes que asisten a los Gimnasios de la ciudad Estelí, período comprendido de Julio a Diciembre 2017.

Facilitadores:

- Gissell Beatriz Aráuz Castillo
- Yaritza Daniela Acuña Flores.
- Karina Dávila Montiel

AUTOESTIMA: AUTOEXAMEN

© Cirilo Toro Vargas, PhD., 1994

Revisión: 2003

El autor de esta prueba, el Dr. Cirilo Toro Vargas, posee derechos reservados sobre la misma. Aun así ha querido compartir su prueba con todos los interesados para diagnóstico individual o para investigaciones de diversa naturaleza académica y psicológica. Se pide encarecidamente el correspondiente crédito a su autor. Copiar la prueba sin incluir el nombre del autor constituye plagio de acuerdo con todas las leyes de propiedad intelectual.

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima. Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma.

A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4.Siempre

3. Casi Siempre

2.Algunas Veces

1.Nunca

	4	3	2	1
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8. Siento que soy agradable a los demás.				
9. Es bueno cometer errores.				
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
11. Resulto desagradable a los demás.				
12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				

16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala.				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				

INTERPRETACION DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas de cotejo y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total. Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente

160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)

Tomado del libro de valores y auto superación *Nuevos Surcos* (1994), escrito por el autor de este cuestionario. La prueba ha sido debidamente validada para su uso en español. Para información sobre la validación y autorizaciones para su uso en tesis y otras investigaciones comuníquese con su autor. Publicado en el Internet en julio de 1997. Revisado en septiembre de 2003. Versión para el Internet revisada el 22 de diciembre de 2006.

Anexo 5: Cartas de permiso para los 4 gimnasios de la muestra



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA, ESTELÍ
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
2017: "Año de la Universidad Emprendedora"

Estelí, 20 de octubre de 2017
REF.: CEH-2866

Sr. Edgar Guido
Gimnasio Guido
Estelí

Estimado(a) Sr(a):

Reciba saludos, deseando éxitos en sus labores.

Le solicito apoyo institucional, mediante la autorización para que las estudiantes **Gissell Beatriz Aráuz Castillo, Yaritza Daniela Acuña Flores y Karina Dávila Montiel**, apliquen instrumentos para la recopilación de información para la realización de investigación académica relacionada a la influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos en adolescentes que asisten a gimnasios en la ciudad de Estelí.

Las jóvenes son estudiantes de V año de la carrera Psicología. El docente que imparte la asignatura y responsable de la asignatura es MSc. Franklin Solís.

Agradeciendo su colaboración, reitero mis saludos.

Atentamente,



MSc. Emilio Lanuza Saavedra
Director de Departamento Ciencias de la Educación y Humanidades
FAREM-Estelí

ELS/seag
C.c.archivo

¡A la libertad por la Universidad!

Barrio 14 de abril, contiguo a la subestación de ENEL, Tel 27137734, Ext 7424

Cod. Postal 49 - Estelí, Nicaragua

dcehesteli@unan.edu.ni | www.farem.unan.edu.ni



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA, ESTELÍ
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
2017: "Año de la Universidad Emprendedora"

Estelí, 20 de octubre de 2017
REF.: CEH-2867

Sr. Edgar Ruíz
Unity Fitnes
Estelí

Estimado(a) Sr(a):

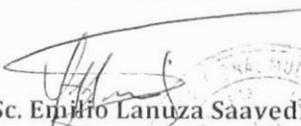
Reciba saludos, deseando éxitos en sus labores.

Le solicito apoyo institucional, mediante la autorización para que las estudiantes **Gissell Beatriz Aráuz Castillo, Yaritza Daniela Acuña Flores y Karina Dávila Montiel**, apliquen instrumentos para la recopilación de información para la realización de investigación académica relacionada a la influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos en adolescentes que asisten a gimansios en la ciudad de Estelí.

Las jóvenes son estudiantes de V año de la carrera Psicología. El docente que imparte la asignatura y responsable de la asignatura es MSc. Franklin Solís.

Agradeciendo su colaboración, reitero mis saludos.

Atentamente,


MSc. Emilio Lanuza Saayedra

Director de Departamento Ciencias de la Educación y Humanidades
FAREM-Estelí

ELS/seag
C.c.archivo

¡A la libertad por la Universidad!

Barrio 14 de abril, contiguo a la subestación de ENEL, Tel 27137734, Ext 7424
Cod. Postal 49 - Estelí, Nicaragua
dcehesteli@unan.edu.ni | www.farem.unan.edu.ni



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA, ESTELÍ
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
2017: "Año de la Universidad Emprendedora"

Estelí, 20 de octubre de 2017
REF.: CEH-2868

Sra. Fátima Benavides Zelaya
Golds Gym
Estelí

Estimado(a) Sr(a):

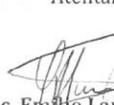
Reciba saludos, deseando éxitos en sus labores.

Le solicito apoyo institucional, mediante la autorización para que las estudiantes **Gissell Beatriz Aráuz Castillo, Yaritza Daniela Acuña Flores y Karina Dávila Montiel**, apliquen instrumentos para la recopilación de información para la realización de investigación académica relacionada a la influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos en adolescentes que asisten a gimansios en la ciudad de Estelí.

Las jóvenes son estudiantes de V año de la carrera Psicología. El docente que imparte la asignatura y responsable de la asignatura es MSc. Franklin Solís.

Agradeciendo su colaboración, reitero mis saludos.

Atentamente,


MSc. Emilio Lanuza Saavedra
Director de Departamento Ciencias de la Educación y Humanidades
FAREM-Estelí

ELS/seag
C.c.archivo

¡A la libertad por la Universidad!

Barrio 14 de abril, contiguo a la subestación de ENEL, Tel 27137734, Ext 7424
Cod. Postal 49 - Estelí, Nicaragua
dcehesteli@unan.edu.ni | www.farem.unan.edu.ni



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA, ESTELÍ
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
2017: "Año de la Universidad Emprendedora"

Estelí, 20 de octubre de 2017
REF.: CEH-2866

Sr. Marvin Antonio Gámez
Strong Gym
Estelí

Estimado(a) Sr(a):

Reciba saludos, deseando éxitos en sus labores.

Le solicito apoyo institucional, mediante la autorización para que las estudiantes **Gissell Beatriz Aráuz Castillo, Yaritza Daniela Acuña Flores y Karina Dávila Montiel**, apliquen instrumentos para la recopilación de información para la realización de investigación académica relacionada a la influencia de la percepción de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos en adolescentes que asisten a gimansios en la ciudad de Estelí.

Las jóvenes son estudiantes de V año de la carrera Psicología. El docente que imparte la asignatura y responsable de la asignatura es MSc. Franklin Solís.

Agradeciendo su colaboración, reitero mis saludos.

Atentamente,


MSc. Emilio Lanuza Saavedra

Director de Departamento Ciencias de la Educación y Humanidades
FAREM-Estelí

ELS/seag
C.c.archivo

¡A la libertad por la Universidad!

Barrio 14 de abril, contiguo a la subestación de ENEL, Tel 27137734, Ext 7424
Cod. Postal 49 - Estelí, Nicaragua
dcehesteli@unan.edu.ni | www.farem.unan.edu.ni

Ilustración 5: Adolescente del sexo femenino edad 17 años practicando ejercicios físicos con pesas en el gimnasio Strong Gym



Ilustración 6: Adolescente del sexo masculino edad 14 años practicando ejercicios físicos con pesas en el gimnasio Unity Fitness





Plan de intervención psicológica Para la prevención del Trastorno dismórfico corporal (vigorexia)

Dirigido a Entrenadores y adolescentes practicantes de ejercicios físicos de los gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí, Nicaragua.



Autoras:

Gíssell Beatriz Aráuz castillo (Egresada de la licenciatura en psicología)

Karina Dávila Montiel (Egresada de la licenciatura en psicología)

Yarítza Daniela Acuña Flores (Egresada de la licenciatura en psicología)

Lunes 15 de enero de 2018

RESUMEN

El plan de intervención surge al conocer la problemática actual en adolescentes que asisten a los gimnasios y practican ejercicios físicos excesivos, por el cual se podría generar el trastorno dismórfico corporal, conocido como la vigorexia.

Se creó la inquietud de formular un plan de intervención para prevenir el trastorno de la vigorexia en entrenadores y adolescentes que realizan ejercicios físicos excesivos, en los gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí.

El involucrar a los entrenadores y adolescentes practicantes de ejercicio físico es de mucha importancia, sobre todo para generar una participación activa en sesiones de prevención de la vigorexia.

El plan de intervención habla sobre términos del entrenamiento físico conocido como una preparación física-técnica y táctica, también se conocerán los beneficios y riesgos que el ejercicio físico genera al realizarlo, así mismo se menciona el trastorno de la vigorexia, cuáles son sus síntomas, causas y consecuencias.

Por otra parte se muestra el diagnóstico del trastorno dismórfico corporal o también llamado vigorexia; según el DSM IV y DSM V.

Dicho plan se ha elaborado con el fin de brindarles a los siguientes investigadores una alternativa de tres sesiones de intervención Psicológica y medidas para practicar ejercicio físico saludable.

Palabras claves: intervención, entrenamiento, vigorexia

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	5
II. OBJETIVOS	6
2.1. Objetivos Generales	6
2.2. Objetivos Específicos	6
III. MARCO TEÓRICO	7
3.1. Entrenamiento Físico	7
3.1.1. Beneficios y riesgos al realizar ejercicio físico	8
3.2. Vigorexia	9
3.3. (Trastorno dismórfico corporal/Vigorexia) y el DSM IV Y V	11
3.3.1. Diagnóstico del trastorno dismórfico corporal o trastorno de la vigorexia según el manual de los trastornos mentales DSM IV. (Pichot, J. Lopez, & Valdes Miyar, 1995).	11
3.3.2. Diagnóstico del trastorno dismórfico corporal o vigorexia según el manual de los trastornos mentales DSM V (Asociation, pág. 147).	12
IV. INTERVENCIONES	14
V. CONCLUSIONES	22
VI. RECOMENDACIONES	23

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Síntomas de la vigorexia	10
Tabla 2: Sesión #1	16
Tabla 3: Sesión #2	19
Tabla 4: Medidas para entrenadores y adolescentes	21

I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día conocemos que los adolescentes asisten continuamente a los gimnasios, a realizar ejercicios físicos excesivos, por la preocupación de verse bien físicamente ante la sociedad, es por ello el interés de realizar el plan de intervención, para darles a conocer lo que trae al realizar ejercicios físicos de manera inadecuada.

En este plan de intervención se hablará primeramente sobre el entrenamiento físico que se considera como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo de un deportista, de igual manera se conocerá los beneficios y riesgos que este genera al realizarlo de manera excesiva, como tal se podría desarrollar el trastorno dismórfico corporal conocido como la vigorexia.

La vigorexia se considera un trastorno dismórfico corporal, en el que las personas se preocupan de manera excesiva por su imagen corporal, se conoce que se da más en hombres que en mujeres.

En dicho plan se presenta un diseño metodológico de intervención donde los adolescentes y entrenadores serán participes de este, se plantean actividades que serán de mucha importancia e información ya que los participantes expresarán sus conocimientos y emociones. También se plasman medidas apropiadas para la realización de ejercicios físicos saludables, para lograr una sensibilización.

Este plan fue creado para que próximos investigadores prosigan la línea del estudio.

II. OBJETIVOS



2.1. Objetivos Generales

Formular un plan de intervención para prevenir el trastorno dismórfico corporal en entrenadores y adolescentes que realizan ejercicios físicos excesivos, en los gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí.

Involucrar a los entrenadores y adolescentes practicantes de ejercicio físico a una participación activa en sesiones de prevención del trastorno dismórfico corporal.



2.2. Objetivos Específicos

1. Conocer las motivaciones que tienen entrenadores y adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos.
2. Incidir en los entrenadores y adolescentes a través de sesiones donde se ejecuten charlas de sensibilización de los beneficios y riesgos de realizar ejercicios físicos excesivos.
3. Facilitar a los adolescentes y entrenadores medidas apropiadas para realizar ejercicios físicos saludables.

III. MARCO TEÓRICO

En este apartado, se pretende mostrar todas las explicaciones teóricas que ayudaran al abordaje de cada una de sesiones de intervención especialmente en la parte de sensibilizar tanto a entrenadores como a adolescentes practicantes de ejercicio físico excesivo de los gimnasios más reconocidos de la ciudad de Estelí.

A continuación se presentan en orden:

3.1. Entrenamiento Físico

El entrenamiento físico puede considerarse como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúen el organismo del practicante.



Se describen las diferentes definiciones de entrenamiento el cual son:

Ozolin 1983: “Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad a elevados esfuerzos”.

Matwejew1965: “Es la preparación física- técnico- táctica, intelectual, psíquica y moral de un deportista, auxiliados del ejercicio físico mediante la carga física”.

Holmann 1990: “La activación sistemática y útil de los músculos con el objetivo de mejorar a través de adaptaciones morfológicas estructurales y funcionales”.

3.1.1 Beneficios y riesgos al realizar ejercicio físico

Algunos de los beneficios que tienen las personas al realizar ejercicio físico, salud (1999):

- Se sienten mejor: mejora la autoestima, ayuda a contener la ansiedad y la depresión, da más energía, mejora la capacidad de dormir rápidamente y ayuda a manejar el stress.
- Mejora el aspecto físico: el tono de los músculos y a quemar calorías.
- Ayuda a trabajar mejor: aumenta la capacidad para el trabajo físico y ayuda a ser más productivo en el trabajo.
- Reduce el riesgo de sufrir un ataque cardiaco: disminuye las enfermedades cardiovasculares y a perder peso.

Los riesgos que presentan las personas que practican ejercicio físico son:

- Lesiones en los músculos y articulaciones.
- Agotamiento por calor e insolación:
- Problemas en el corazón.
- Síndrome de sobreesfuerzo.
- Obsesión por el ejercicio.
- Adicción o dependencia del ejercicio.
- Trastornos alimenticios inducidos por el ejercicio.
- Trastorno Dismórfico corporal (vigorexia).

Algunas personas piensan que el hacer ejercicio físico es muy bueno para la salud, están totalmente en lo cierto, pero cuando este se hace de una forma irracional tiende a tener sus desventajas y algunos riesgos para la salud mental y física.

3.2. Vigorexia

La vigorexia es un término que se ha ido expandiendo con el pasar del tiempo, pero que los que lo padecen pueden sufrir afectaciones no solo físicas sino también psicológicas, no hay que dejar atrás que el verdadero nombre de este es Trastorno dismórfico corporal para constatar esto, a continuación, se presenta:

La vigorexia se considera un trastorno dismórfico muscular, realizara ejercicio físico es beneficioso porque nos ayuda a mantenernos saludables, tanto desde el punto de vista físico como mental, sin embargo, también puede ser un arma de doble filo tal y como lo constato Harrison G. Pope en el año 1993, al estudiar los efectos del abuso de los esteroides anabolizantes, descubrió que algunos hombres mostraban una obsesión fuera de lo común por desarrollar sus músculos (Alcon, 2015)

En un primer momento este trastorno fue bautizado como “anorexia inversa” pero posteriormente se le acuño el término **vigorexia**.

¿Qué es la vigorexia?

Las personas que sufren de vigorexia se preocupan de manera excesiva por su imagen corporal, fundamentalmente por desarrollar un cuerpo atlético, sin embargo, suelen tener una imagen distorsionada de si ismos por lo que perciben que están demasiados delgados Que sus músculos no son lo suficiente grandes.



Como primer resultado los vigorexicos comienzan a experimentar una necesidad compulsiva de realizar ejercicio físico, por lo que incrementan sus horas de actividad física, cuando no practican deportes suelen tener pensamientos recurrentes sobre su físico y como mejorarlo y están continuamente preocupados por la imagen que ofrecen a los demás.

Síntomas de la vigorexia



Tabla 1: Síntomas de la vigorexia

Causas

- Problemas de autoestima.
- Tendencia a la timidez o introversión.
- Rasgos perfeccionistas.
- Alteraciones bioquímicas a nivel cerebral (específicamente en los niveles de serotonina)

Consecuencias

- Dedicación cada vez más horas al entrenamiento.
- Problemas en las relaciones interpersonales.
- Aparición de síntomas depresivos.
- Daños irreversibles en los músculos.
- Daños graves a nivel Hepático y renal, padecer de hipertensión y de sufrir un infarto (en el caso de consumir anabolizantes).
- Problemas de infertilidad y aparición de ideas suicidas, manías y delirios (en caso de consumo de esteroides)

3.3. (Trastorno dismórfico corporal/Vigorexia) y el DSM IV Y V

3.3.1. Diagnóstico del trastorno dismórfico corporal o trastorno de la vigorexia según el manual de los trastornos mentales DSM IV. (Pichot, J. Lopez, & Valdes Miyar, 1995)

Criterios para el diagnóstico de F45.2 Trastorno dismórfico Corporal [300.7]

- A. Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico. Cuando hay leves Anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva.
- B. La preocupación provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, Laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.
- C. La preocupación no se explica mejor por la presencia de otro trastorno mental
(P. ej., insatisfacción con el tamaño y la silueta corporales en la anorexia nerviosa.

3.3.2. Diagnóstico del trastorno dismórfico corporal o vigorexia según el manual de los trastornos mentales DSM V (Asociation, pág. 147)

Criterios para el diagnóstico de F45.22 Trastorno dismórfico Corporal [300.7]

- A. Preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico que no son observables o parecen sin importancia a otras personas.
- B. En algún momento durante el curso del trastorno, el sujeto ha realizado comportamientos (p. ej., mirarse en el espejo, asearse en exceso, rascarse la piel, querer asegurarse de las cosas) o actos mentales (p. ej., comparar su aspecto con el de otros) repetitivos como respuesta a la preocupación por el aspecto.
- C. La preocupación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- D. La preocupación por el aspecto no se explica mejor por la inquietud acerca del tejido adiposo o el peso corporal en un sujeto cuyos síntomas cumplen los criterios diagnósticos de un trastorno alimentario.

Especificar si:

Con dismorfia muscular: Al sujeto le preocupa la idea de que su estructura corporal es demasiado pequeña o poco musculosa. Este especificador se utiliza incluso si el sujeto está preocupado por otras zonas corporales, lo que sucede con frecuencia.

Especificar si:

Indicar el grado de introspección sobre las creencias del trastorno dismórfico corporal (p. ej., “Estoy feo/a” o “Estoy deforme”).

Con introspección buena o aceptable: El sujeto reconoce que las creencias del trastorno dismórfico corporal son claramente o probablemente no ciertas o que pueden ser ciertas o no.

Con poca introspección: el sujeto piensa que las creencias del trastorno dismórfico corporal son probablemente ciertas.

Con ausencia de introspección/con creencia delirantes: El sujeto está completamente convencido de que las creencias del trastorno dismórfico corporal son ciertas.

IV. INTERVENCIONES

A continuación, se presenta un plan metodológico de intervención psicológica



SESIÓN #1

Conocer las motivaciones de los entrenadores y adolescentes ante la práctica de ejercicios físicos excesivos

Objetivos	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo
Establecer empatía con los entrenadores y adolescentes por medio de una bienvenida	Bienvenida y presentación	Se les dará la bienvenida a los adolescentes entregándoseles una hoja de color y marcadores para que estos escriban su nombre funcionando como identificación durante la sesión.	Humanos Hojas de colores en rectángulos Marcadores Masquintape Medios audiovisuales	10 minutos
Escuchar a los participantes expresar lo que piensan de su cuerpo y lo que hacen por él.	Dinámica: "Mente, cuerpo y acción"	Se le invitará a los entrenadores y adolescentes a que se pongan de pie formando un círculo, a cada participante se le entregará 2 figuras de colores relacionadas al nombre de la dinámica, estas tendrán la forma de una silueta humana y una nube, he aquí escribirán que piensan sobre su	Humanos Lápices de tinta azul figuras de colores Medios audiovisuales	1 hora y 30 minutos

Objetivos	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo
		<p>cuerpo y que es lo que hacen en cuanto a este.</p> <p>Luego que estos ya escribieron lo indicado expresaran lo que escribieron hacia sus compañeros y facilitadores.</p>		

Tabla 2: Sesión #1

Objetivos	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo
		mochila y piensen que es lo que cargan en ella, luego cada participante expresara cuales son las cosas que carga en su mochila y ¿por qué?		
Conocer las experiencias y efectos que los adolescentes expresan ante la práctica de ejercicios físicos	Ventajas y desventajas del ejercicio físico	Según lo escuchado y observado en la sesión anterior y las dinámicas establecidas recientemente se abordará de las ventajas y desventajas que tiene el ejercicio físico, dejando un espacio libre para que los participantes expresen con sus propias palabras su sentir a cerca del ejercicio físico excesivo y las experiencias que han tenido durante la práctica del mismo. Luego de haber escuchado las opiniones de estos, se reforzarán mediante una charla que los haga caer en sensibilización, explicando también que al realizar ejercicios físicos excesivos podrían	Humanos Computadora micrófono Data shop Parlantes Diapositivas que ayuden a la expresión del facilitador	1 hora

Objetivos	Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo
		<p>generárseles un trastorno como lo es la vigorexia.</p> <p>En esta temática se va a explicar que es la vigorexia y cómo son sus signos y síntomas según el DSM V.</p> <p>Presentar un video creativo donde se pueda mostrar algunos ejemplos de lo antes planteado</p>		

Tabla 3: Sesión #2

SESIÓN #3

Facilitar a los adolescentes y entrenadores medidas apropiadas para realizar ejercicios físicos saludables.

Para finalizar el plan de intervención psicológica, se les va a agradecer a los entrenadores y adolescentes por su participación activa en este proceso, por último, se les facilitara unas medidas apropiadas para realizar ejercicios físicos saludables a continuación se presenta:

MEDIDAS APROPIADAS PARA REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS SALUDABLES

1. Mantener una alimentación saludable que impliquen: vitaminas, proteínas, energía, potasio etc. Entre estos alimentos podrían estar frutas y legumbres, que podrían prepararse en casa sin que contengan ningún químico; esto podría ayudar a un buen funcionamiento del organismo y también favorecer a la apariencia del cuerpo (para un mejor cuidado de su cuerpo es necesario asistir a una persona especializada en nutrición).
2. Evitar el uso de bebidas energizante ya que estas contienen químicos que podrían provocar efectos secundarios negativos, relacionados al funcionamiento del organismo, además estas no contribuyen a la salud.
3. Conocer muy bien las motivaciones que tienen para realizar ejercicios físicos y en cuanto tiempo quieren obtener cambios. Puesto que los cambios en el cuerpo se generan posterior a 3 meses.

MEDIDAS APROPIADAS PARA REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS SALUDABLES

4. Los entrenadores deberán recibir capacitaciones especializadas en ejercicios físicos, para así asignar rutinas adecuadas a las personas en general, especialmente hablando de adolescentes en pleno desarrollo.
5. Los adolescentes deberán informarse de los beneficios que se logran al momento de realizar ejercicios físicos ya que estos podrían ser positivos o negativos en cuanto a las condiciones del cuerpo.
6. Asistir regularmente a chequeos médicos para así garantizar que tu cuerpo este en buenas condiciones.
7. Si él o la practicante de ejercicio físico posee alguna lesión en el cuerpo no realizar rutinas con pesos exagerados que podrían empeorar la condición física.
8. No exceder las horas establecidas a la práctica de ejercicio físico, esto podría ocasionar buenos resultados físicos, pero también consecuencias que agravan la salud no solo física sino también mental.
9. Si él o la practicante considera que no ha obtenido resultados que quisiera, verificando un defecto que no existe, se le recomienda asistir a consulta psicológica, para que este también no solo cuide su salud física sino también mental.
10. Facilitar información de las rutinas en el gimnasio donde las personas que lleguen puedan retomarlas ya sea de acuerdo a la edad y el peso que estos poseen
11. Crear un formato que especifique la edad, peso, estado actual de salud, en el que pudiesen llenar los practicantes de ejercicios físicos para Mantener un control estadístico.

Tabla 4: Medidas para entrenadores y adolescentes

V. CONCLUSIONES

Una vez que los investigadores retomen este plan de intervención, se lograra involucrar a los adolescentes y entrenadores practicantes del ejercicio físico, el cual se realizara una sensibilización a través de las sesiones Psicológicas, para lograr una participación activa y de esta manera prevenir el trastorno de la vigorexia.

Es importante saber que de esta manera se conocerán las motivaciones que estos tienen al realizar el ejercicio físico, posteriormente incidir en ellos y así facilitarles medidas para que realicen ejercicios físicos de manera saludable.

Cabe destacar que mediante a las sesiones psicológicas, se pretende conocer experiencias, efectos, ventajas y desventajas que al realizar la práctica de ejercicios posee cambios positivo y negativo. Además al estar planteado este plan, se espera lograr cambios en los adolescentes en cuanto a realizar ejercicios cuidadosos y moderados, para así tener cuidados físicos, salud y psicológicos.

Es importante que los entrenadores y adolescentes que practican ejercicios físicos en especial los adolescentes conozcan sobre el cuidado del cuerpo ante la práctica ejercicios físicos, es así que en dicho documento se presentan medidas apropiadas para realizar ejercicios físicos.

VI. RECOMENDACIONES

A Entrenadores:

1. Incentivar a los adolescentes a realizar ejercicios físicos de acuerdo a su peso y talla
2. Conocer y hacer uso de metodologías didácticas adecuadas para poder entrenar
3. Capacitarse o informarse sobre sucesos saludables actuales que puedan favorecer a los practicantes del ejercicios físico para someterse a un buen entrenamiento

A Adolescentes practicantes

1. Informarse de las ventajas y desventajas que tiene el realizar ejercicios físicos excesivos.
2. Asistir donde un psicólogo especialista en deporte
3. Informarse a profundidad sobre el trastorno dismórfico corporal(vigorexia)
4. Hacer uso de las medidas adecuadas para realizar ejercicios físicos saludables

A investigadores

1. Al retomar este plan Psicológico permitirían cumplir con los objetivos que se propongan, así como contribuir a la salud pública (mental y física).

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcon, M. F. (2015). *Dismorfia Muscular, Trastorno de la Conducta Alimentaria*. Madrid.

Asociation, A. P. (s.f.). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. London.

Pichot, P., J. Lopez, J., & Valdes Miyar, M. (1995). *Manual Diagnostico y Estadistica de los Trastorno Mentales*. España.

salud.C. d. (1999). *Ejercicio y Salud*. Mexico.

