

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“SATISFACCIÓN MUSCULAR Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Psicología Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Bautista Albán, María de los Ángeles

Tutor: Psc. Cl. Mg. Gavilanes Gómez, Guillermo Daniel

Ambato – Ecuador

Febrero 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema:

"**SATISFACCIÓN MUSCULAR Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS**" desarrollado por Bautista Albán María de los Ángeles, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Febrero 2025

EL TUTOR

Firmado electrónicamente por:
GUILLERMO DANIEL GAVILANES GOMEZ

Psc. Cl. Mg. Gavilanes Gómez, Guillermo Daniel

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión "**SATISFACCIÓN MUSCULAR Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS**", como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, Febrero 2025

LA AUTORA



Bautista Albán, María de los Ángeles

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Psc. Cl. Mg. Gavilanes Gómez Guillermo Daniel con CC: 1003057047 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**SATISFACCIÓN MUSCULAR Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Febrero 2025



.....

Gavilanes Gómez, Guillermo Daniel

CC: 1003057047

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Bautista Albán María de los Ángeles con CC: 1850829241 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**SATISFACCIÓN MUSCULAR Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Febrero 2025

Firmado electrónicamente por:
MARIA DE LOS ANGELES BAUTISTA ALBAN

.....

Bautista Albán, María de los Ángeles

C.C1850829241

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: "**SATISFACCIÓN MUSCULAR Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS**", de Bautista Albán María de los Ángeles, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Febrero 2025

Parar su constancia firma

……

Presidente

.....…… ..…….

1er Vocal 2 do Vocal

CERTIFICACIÓN

*Ing. José Luis Vera, MSc. en calidad de Coordinador de Investigación del Instituto Superior Tecnológico Los Andes y Editor en Jefe de la revista electrónica ´´**Código Científico Revista de Investigación´´** (**ISSN 2806-5697**) indexada en Latindex Catálogo 2.0, alojada en:*

http://revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/about

CERTIFICA QUE:** El artículo **"Satisfacción muscular y autoconcepto físico en usuarios de gimnasios"** presentado por los autores/as **Bautista – Albán, Ángeles; Gavilanes – Gómez, Daniel** , ha sido **aceptado** para ser publicado en **Vol. 5 – Núm. 2 (Julio – Diciembre – 2024).

La parte interesada puede hacer uso de este documento como crea conveniente.

Santo Domingo, noviembre 18 del 2024

Cordialmente;

Ing. José Luis Vera, MSc.
Editor en Jefe
CÓDIGO CIENTÍFICO ***COCIRI***
Revista de Investigación

DEDICATORIA

Con todo el cariño quiero dedicar este logro a mi padre Fabián, por permitir que pueda ser yo misma, por confiar en mí y cuidarme tanto, a mi madre Maribel, por traerme hasta aquí, guiarme durante el proceso y brindarme todo su amor.

A mi abuelita paterna, por ser mi segunda madre y amarme como su hija, gracias por el amor, la paciencia y la ternura que te distingue. Dios ha sido bueno conmigo por permitirme continuar todos estos años a tu lado.

A mis hermanos Janys, Jair y Jean, por la oportunidad de ser su guía, los atesoro en mi corazón en todo momento.

A mi abuelita materna quien ahora me cuida desde el cielo, sé lo mucho que deseabas este momento, gracias por tu cariño.

A ti Pablo André, por ser ese rayo de luz que me ha permitido ver más allá de los límites, por quererme incondicionalmente y brindarme parte de tu vida desde siempre.

A mi mejor amiga y hermana Lore, por apoyarme desde el primer día en el que coincidimos, siempre habrá motivos para resaltar lo importante que eres en mi vida.

Ángeles Bautista

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la oportunidad de estar aquí, por todas las personas y momentos que ha traído a mi vida. A mis padres, por todo el esfuerzo y sacrificio que realizan por mí. A mis abuelitos por apoyarme en cada decisión y velar por mi bienestar. A Vivi, por sus palabras de aliento y por aquellas conversaciones que me ayudaban a enfrentar la realidad. A Kiarita, por su lealtad y amor constante. A toda mi familia por el cariño que sienten por mí.

A ti Ronnie, mi pequeño de cuatro patas, por regalarme tantos años junto a ti. Te extraño todos los días de mi vida, sé que ahora por fin corres y juegas feliz.

A mis amigos Chris, Ana y Jenny por su confianza y lealtad, por cada bonito recuerdo en la universidad, por cada risa y palabra de aliento, los llevo en mi corazón eternamente.

Agradezco a mi tutor, por su abnegada labor y paciencia durante este proceso y a mis docentes por todos los conocimientos que compartieron conmigo en estos años.

Ángeles Bautista

SATISFACCIÓN MUSCULAR Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS

MUSCLE SATISFACTION AND PHYSICAL SELF-CONCEPT IN GYM USERS

SATISFAÇÃO MUSCULAR E AUTO-CONCEITO FÍSICO ENTRE OS UTILIZADORES DE GINÁSIOS

RESUMEN

La relación entre la satisfacción muscular y el autoconcepto físico es un tema que aún requiere mayor número de estudios, especialmente en usuarios de gimnasios y centros de actividad física, por lo que el objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre satisfacción muscular y autoconcepto físico en usuarios de gimnasios, dentro de una muestra de 125 participantes hombres y mujeres. El estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental y corte transversal, se utilizaron instrumentos validados y estandarizados: Muscle Appearence Satisfaction Scale (MASS) en su versión adaptada al español Escala de Satisfacción Muscular (ESM) y el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Los resultados demostraron una correlación positiva baja entre satisfacción muscular con la dimensión de fuerza (Rho=0.263, p<0.003), negativa baja con autoconcepto físico general (Rho=-0.205, p<0.022) y negativa baja con autoconcepto general (Rho=-0.206, p<0.021); de manera específica la media de satisfacción muscular fue 51.5; además, no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres y mujeres en satisfacción muscular (U=1559, p>0.05). Se concluye que la satisfacción muscular se relaciona con las dimensiones de fuerza, autoconcepto físico y autoconcepto general.

PALABRAS CLAVES: AUTOCONCEPTO FÍSICO, DISMORFIA CORPORAL, ENTRENAMIENTO, GIMNASIOS, SATISFACCIÓN MUSCULAR.

ABSTRACT

Muscle satisfaction and physical self-concept are variables that together have been studied infrequently, since they are mostly directed towards the population that attends gyms and physical activity centers, so the objective of this research was to analyze the relationship between muscle satisfaction and physical self-concept in gym users, within a sample of 125 male and female participants. The study had a quantitative, non-experimental and cross-sectional approach, and validated and standardized instruments were used: Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS) in its Spanish adapted version, Escala de Satisfacción Muscular (ESM) and the Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). The results show a low positive correlation between muscle satisfaction with the strength dimension (Rho=0.263, $p<0.003$), low negative with general physical self-concept (Rho=-0.205, $p<0.022$) and low negative with general self-concept (Rho=-0.206, $p<0.021$); specifically, the mean of muscle satisfaction was 51.5; in addition, there were no statistically significant differences between the means of men and women in muscle satisfaction ($U=1559$, $p>0.05$). It is concluded that muscle satisfaction is related to three dimensions of the physical self-concept variable.

KEY WORDS: PHYSICAL SELF-CONCEPT, BODY DYSMORPHIA, TRAINING, GYMS, MUSCLE SATISFACTION.

RESUMO

A satisfação muscular e o autoconceito físico são variáveis que, em conjunto, têm sido pouco estudadas, uma vez que são maioritariamente dirigidas à população que frequenta ginásios e centros de atividade física, pelo que o objetivo desta investigação foi analisar a relação entre a satisfação muscular e o autoconceito físico em utilizadores de ginásios, numa amostra de 125 participantes de ambos os sexos. O estudo foi quantitativo, não experimental e transversal, utilizando instrumentos validados e padronizados: a Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS) na sua versão adaptada ao espanhol, a Escala de Satisfação Muscular (ESM) e o Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Os resultados mostram uma correlação positiva baixa entre a satisfação muscular com a dimensão força (Rho=0,263, p<0,003), negativa baixa com o auto-conceito físico geral (Rho=-0,205, p<0,022) e negativa baixa com o auto-conceito geral (Rho=-0,206, p<0,021); especificamente a média da satisfação muscular foi de 51,5; além disso, não houve diferenças estatisticamente significativas entre as médias de homens e mulheres na satisfação muscular (U=1559, p>0,05). Conclui-se que a satisfação muscular está relacionada com três dimensões da variável autoconceito físico.

PALAVRAS-CHAVE: AUTOCONCEITO FÍSICO, DISMORFIA CORPORAL, TREINO, GINÁSIOS, SATISFAÇÃO MUSCULAR

INTRODUCCIÓN

La relación entre la satisfacción muscular y el autoconcepto físico es un tema que aún requiere mayor número de estudios, especialmente en usuarios de gimnasios y centros de actividad física, sin embargo, se conoce que hay diversas percepciones del individuo acerca del mundo fitness y a la vez con el transcurso del tiempo y los estereotipos de la actualidad, esta práctica ha generado problemáticas que actualmente causan mayor interés.

Se conoce como satisfacción muscular, al grado en que los individuos están contentos con la apariencia, forma y función de sus músculos, lo cual puede influir en su bienestar psicológico y su motivación para participar en actividades físicas (Cash et al., 2002). La idea de lo que constituye un cuerpo atractivo ha cambiado, hoy en día parece que se valora mucho más el cuerpo atlético, asociado con la productividad y el rendimiento, pues se observa un aumento en la insatisfacción corporal en las sociedades occidentales, donde hay una brecha cada vez mayor entre el cuerpo real y el ideal (Murray et al., 2013).

Hasta la década de los 80 el autoconcepto fue tomado como una realidad unidimensional, es decir que no era comprensible otros factores que no pertenezcan al conjunto como tal, sin embargo en la actualidad la idea de autoconcepto es aceptada como un constructo multidimensional y jerárquico conformado por varias dimensiones (Ruiz de Azúa & Rodríguez Fernández, 2006).

Rosenberg (1979) mencionó que el autoconcepto es aquella apreciación que el individuo tiene sobre sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es la totalidad de los pensamientos y sentimientos de una persona refiriéndose a sí mismo como un objeto. Por su parte, (Stein, 1996) definió como autoconcepto físico a aquellas percepciones que el individuo sostiene sobre su apariencia física y habilidades. Del mismo modo, Sonstroem (1984) mencionó que las características físicas se refieren a la evaluación que una persona hace de aspectos como su altura, peso, tipo de cuerpo, atractivo, fuerza, entre otros factores.

Según Corazza & Martinotti, (2019) la sociedad actual presenta conflictos dentro de esta temática debido al ritmo acelerado por una búsqueda de una mejor apariencia, pues el ideal de obtener y mantener un cuerpo perfecto y proporcionado es sinónimo de éxito. Como resultado ante la insatisfacción muscular, una de las consecuencias actuales es la dismorfia muscular, pues además presenta un gran porcentaje de relación con trastornos

obsesivos-compulsivos, de la conducta alimentaria, entre otros (González-Martí et al., 2020).

Por otra parte, se estima que entre el 1% y 3% de la población mundial padece de Trastorno Dismórfico Corporal y además un 10% de las personas que acuden con frecuencia al gimnasio y se someten a un entrenamiento intenso presentan algún síntoma de dicho trastorno (Orrit et al., 2019). En Ecuador la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2014), demostró que el 87% de la población femenina presenta insatisfacción con su imagen corporal, mientras que un 12% de adolescentes presenta problemas con algún tipo de Trastorno de la Conducta Alimentaria que generalmente evoluciona desde los 12 hasta los 20 años.

Una investigación en estudiantes universitarios reveló que las mujeres poseen menor autoconcepto físico con relación a los hombres de manera global dentro de todos los componentes del reactivo evaluado (Gatica-Simpson et al., 2024). Por otro lado, Fernández Guerrero et al., (2019) en su investigación realizada en España, revelaron que el 79% muestra satisfacción con su imagen corporal; del total de participantes un 20% presentan sobrepeso y 4% obesidad, asimismo la correlación de obesidad con autoconcepto físico fue positiva, exceptuando a la escala de fuerza y habilidad física. Las personas con peso dentro de la norma tienden a estar más satisfechos con su imagen, mientras que, los que presentan obesidad, están menos satisfechos de lo esperado.

Un estudio realizado en Colombia obtuvo como resultado que hubo un efecto de la satisfacción con la apariencia muscular sobre la relación entre la frecuencia de ejercicio y el riesgo de dependencia al mismo en hombres usuarios de gimnasios (Emiro Restrepo & Castañeda-Quirama, 2020). Por otra parte, Hernández Martínez et al., (2018) en su investigación realizada en España con mujeres, revelaron que un 56.8% de las participantes se encuentran satisfechas con su musculatura y al hablar de autoconcepto se halló que los subdominios más relevantes fueron condición y atractivo físico.

Asimismo, Parodi, (2020) en su estudio, encontró que el 12,2% de los estudiantes universitarios realizan más de 10 horas de ejercicio a la semana, buscando constantemente que sus músculos se vean mucho más grandes, pues esto les trae aceptación y satisfacción corporal. En una investigación en Paraguay se encontró que el 51.35% de los usuarios de gimnasios mostraban signos de vigorexia, de estos casos, 22 eran hombres y 16 mujeres (Velásquez, 2020).

Vernetta et al., (2023) tras realizar su investigación en adolescentes canarios revelan que los chicos poseen mejores niveles de condición física y mayor autoconcepto en habilidades deportivas y atractivo físico, por su parte las chicas mostraron un mejor autoconcepto general, además ambos géneros tuvieron un índice de masa corporal saludable, sin embargo, el sobrepeso tuvo mayor incidencia en chicos. La investigación de Góngora, (2023) encontró que la actualización constante de estados sobre su progreso físico, mantiene una relación fuerte hacia la internalización de los ideales de belleza, la insatisfacción corporal y la apreciación corporal, asimismo el revisar publicaciones de otros influye, pero en menor grado e impacto.

El estudio realizado en levantadores de pesas universitarios obtuvo que cerca del 50% de los participantes tienen prevalencia hacia el Trastorno Dismórfico Corporal, asimismo la presencia de alexitimia se encuentra en porcentajes del 18,4% (alta) y 64% (baja). Por otra parte, los hallazgos mencionan que el menor uso de esteroides, las horas de entrenamiento, la dificultad para expresar sentimientos y el menor índice de masa corporal fueron predictores para la dismorfia muscular (Meza Peña, 2023).

En su estudio efectuado en Chile por González Carvajal et al., (2022) encontraron que el 29% de los hombres y el 17% de las mujeres consumían suplementos alimenticios, así quienes tenían mayor incidencia por hacerlo fueron los hombres debido a que buscan un mejor rendimiento en sus entrenamientos, asimismo fueron ellos quienes mostraron una mayor satisfacción con su imagen corporal en relación con las mujeres.

Después de una búsqueda exhaustiva, los estudios que aborden la temática presentada son limitados, por lo que se busca indagar con mayor exactitud estas variables, es así, que el objetivo de la investigación fue determinar la relación entre satisfacción muscular y autoconcepto físico en usuarios de gimnasios, de manera específica busca evaluar la media en ambas variables, además de comparar el promedio de satisfacción muscular en los participantes de acuerdo con el sexo.

Metodología

Método:

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, pues se fundamenta en la recolección de datos a través de instrumentos psicológicos validados y estandarizados para así garantizar una mayor fiabilidad y validez de los resultados, diseño no experimental y corte transversal, ya que no se manipularon las variables y los instrumentos fueron aplicados en una sola

ocasión. Tiene un alcance descriptivo-correlacional porque busca detallar las variables satisfacción muscular y autoconcepto físico para determinar la relación entre las mismas.

Participantes:

A través de un muestreo no probabilístico por conveniencia se obtuvo una muestra de 125 participantes usuarios de gimnasios de la ciudad de Ambato, con edades entre 18 y 54 años. El 45.6% mujeres (n=57) y el 54.4% hombres (n=68). Se tomó en cuenta criterios de inclusión como ser mayor de edad, asistir al gimnasio al menos 3 veces por semana y haber aceptado el consentimiento, por otro lado, se excluyó a quienes otorgaron información incompleta.

Instrumentos:

Muscle Appeareance Satisfaction Scale (MASS):

Para conocer la Satisfacción Muscular se utilizó el reactivo validado al español Escala de Satisfacción Muscular (ESM) por González-Martí et al., (2012) en España. El instrumento posee una consistencia interna de 0,93 alfa de Cronbach, cuenta con 19 ítems en escala tipo Likert con valores desde 1 “muy en desacuerdo” hasta 5 “muy de acuerdo” dividido en 4 dimensiones: lesiones y comprobación muscular (ítems 3,10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19) (α.=90), uso de sustancias (ítems 5, 6, 9, 17) (α=.83), dependencia al ejercicio (ítems 2, 7, 8) (α=.80) y satisfacción muscular (ítems 1,4,14) (α=.77) mismos que puntúan de manera inversa.

Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF):

Creado por Goñi et al., (2004) en España, consta de 36 ítems que puntúan en escala Likert con valores de puntuación directa desde 1 “Falso” hasta 5 “verdadero” y puntuación indirecta desde 5 “Falso” hasta 1 “Verdadero” específicamente los ítems 5, 6, 7, 8, 9, 15, 16, 22, 23, 24, 25, 26, 32, 33, 35 y 36. Se subdivide en 6 dimensiones: habilidad física (ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33) (α=.84), condición física (ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29) (α=.88), atractivo físico (ítems 8, 12, 19, 25, 30, 34) (α=.87), fuerza (ítems 3, 9, 13, 20, 31 y 35) (α.=83), autoconcepto físico general (ítems 4, 14, 16, 21, 26, 36) (α.=86)y autoconcepto general (ítems 5, 10, 15, 22, 27, 32) (α=.84). Posee una consistencia interna de 0,935 alfa de Cronbach, además los baremos del cuestionario utilizan percentiles por cada una de sus escalas.

Procedimiento:

Luego de obtener la autorización de la universidad para realizar la investigación, se solicitó formalmente el permiso del propietario y administrador del gimnasio mediante una carta compromiso. Una vez que se recibió su aprobación, se procedió a digitalizar los reactivos a través de Google Forms, facilitando así el acceso y la organización de las respuestas. Para la aplicación de los instrumentos, se optó por una modalidad presencial. Durante esta etapa, a cada usuario se le explicó detalladamente el propósito de la investigación, destacando la importancia del consentimiento informado, así como los principios de confidencialidad y privacidad de los datos recopilados. El tiempo estimado de aplicación fue de10 minutos. Este proceso de obtención del consentimiento fue fundamental para asegurar la ética y transparencia de la investigación, alineándose con los estándares éticos de respeto y protección de los derechos de los participantes.

Para el respectivo análisis estadístico de los resultados se usó el programa estadístico Jamovi versión 2.3.28. Debido a que los datos no cumplieron con la normalidad, se procedió a aplicar la prueba no paramétrica Rho de Spearman para analizar la correlación entre las variables, para comparar la media por genero se aplicó la prueba U de Mann Whitney debido a que no se cumplió el supuesto de normalidad.

Resultados

Tabla 1

Matriz de Correlaciones

		Habilidad física	Condición física	Atractivo físico	Fuerza	Autoconcepto físico general	Autoconcepto general
SATISFACCIÓN MUSCULAR	Rho de Spearman	0.148	0.154	-0.124	0.263	-0.205	-0.206
	gl	123	123	123	123	123	123
	valor p	0.100	0.087	0.168	0.003	0.022	0.021

De acuerdo a la prueba Shapiro Wilk se encontró que la distribución de puntuaciones de satisfacción muscular y autoconcepto físico no fueron normales, por lo que se aplicó la prueba de correlación de Spearman encontrando que existió una correlación positiva baja entre satisfacción

muscular con fuerza (Rho (123) =0.263, p<0.05), mientras que entre satisfacción muscular y autoconcepto físico general fue negativa baja (Rho (123) =-0.205, p<0.05), al igual que autoconcepto general (Rho (123) =-0.206, p<0.05).

Tabla 2
Descriptivas de Satisfacción Muscular

	SATISFACCIÓN MUSCULAR
N	125
Media	51.5
Desviación estándar	15.5
Mínimo	19
Máximo	94

La media de satisfacción muscular fue 51.5, la desviación estándar es 15.5. Las puntuaciones oscilaron entre un mínimo de 19 y un máximo de 94.

Tabla 3
Descriptivas

	Habilidad física	**Condición física**	**Atractivo físico**	**Fuerza**	**Autoconcepto físico general**	**Autoconcepto general**
N	125	125	125	125	125	125
Media	21.8	19.9	20.8	21.0	21.5	21.6
Desviación estándar	4.89	5.43	5.66	5.12	5.63	5.32
Mínimo	8	8	8	8	6	8
Máximo	30	30	30	30	30	30

Habilidad física: La media es de 21.8 (± 4.89) **Condición física**: La media es de 19.9 (±5.43) **Atractivo físico**: La media de 20.8 (±5.66) **Fuerza**: Con una media de 21.0 (±5.12) **Autoconcepto físico general**: La media es de 21.5 (±5.63) **Autoconcepto general**: La media de 21.6 (±5.32)

Tabla 4

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media
SATISFACCIÓN MUSCULAR	hombre	68	54.2
	mujer	57	48.3

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	p
SATISFACCIÓN MUSCULAR	U de Mann-Whitney	1559	0.060

Nota. H_a $\mu_{hombre} \neq \mu_{mujer}$

Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad se aplicó la prueba U de Mann Whitney encontrando que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres y mujeres en satisfacción muscular (U=1559, p>0.05).

Discusión

El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre satisfacción muscular y autoconcepto físico, obteniendo como resultado que, en la dimensión de fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general, existe una correlación positiva baja, esto explica que ante mayor puntuación en la escala de satisfacción muscular hay riesgo a presentar dismorfia muscular lo cual se asocia con una mayor percepción de fuerza, asimismo, hay una correlación negativa baja con autoconcepto físico general y autoconcepto general. A diferencia de las dimensiones de habilidad física, condición física y atractivo físico en las cuales no existe una correlación.

Esto se corrobora con el estudio de Cook Del Aguila et al., (2023) en donde se encontró una correlación entre las dimensiones del autoconcepto físico general y autoconcepto general con satisfacción muscular, sin embargo no correlacionó con fuerza, esto puede ser debido a que los evaluados presentan una mayor tendencia por la resistencia antes que la fuerza debido a que practican deportes como tenis, taekwondo, lucha, wushu, futbol,

entrenamientos de fuerte y entre otros. Por el contrario, (Hernández Martínez et al., 2018) en su estudio señalaron que no existe relación alguna entre ambos autoconceptos con satisfacción muscular, asimismo sucede con el atractivo físico, pues a pesar de que este puede estar asociado porque en las mujeres el autoconcepto físico se determina en mayor medida por el atractivo físico, no sucede así dentro de dicha investigación.

En cuanto a la media de satisfacción muscular es 51,5 que muestra un posible riesgo a presentar insatisfacción hacia su musculatura o bien conocido como dismorfia muscular, mismo que concuerda con Meza Peña, (2023) quien revela que la media en su estudio fue de 51,3 demostrando así una prevalencia del trastorno dismórfico corporal. Por el contrario Cook Del Aguila et al., (2023) halló una media de 43.9 en su estudio lo cual se interpreta como una satisfacción muscular moderada en sus participantes y un leve riesgo a tener dismorfia corporal, esto se explica porque los individuos de esta población presentan una mayor preocupación por su rendimiento dentro de las diversas disciplinas que practican antes que en los ideales propuestos por la sociedad actual en cuanto a su musculatura y apariencia.

Por su parte, en las dimensiones de autoconcepto físico se obtiene que la media en habilidad física es de 21.8 lo cual explica que las personas tienen bastante seguridad en cuanto a este dimensión; en condición física es 19.9 esto quiere decir tienen una buena percepción de si mismos, sin embargo es menor con relación a todas las dimensiones; en atractivo físico es 20.8 esto demuestra que se perciben moderadamente atractivos, aun así existe una valoración positiva; en fuerza es 21.0 destacando que hay una valoración bastante aceptable en cuanto a la fuerza percibida por cada individuo; en autoconcepto físico general es 21.5 mismo que refleja una percepción de sus características físicas muy favorable y en autoconcepto general es 21.6 lo cual sugiere una autoestima muy buena entre los participantes.

Estos datos concuerdan con el estudio hecho por Vernetta et al., (2023) en donde habilidad física presenta una media de 17.09 lo cual explica una percepción moderada en dichas habilidades, en condición física es 18.03 señalando que los participantes se ven así mismos con una condición buena, por el contrario en atractivo físico la media es de 16.67 y se observa una variación, pues su visión dentro de esta subescala se interpreta como media baja, es decir que los participantes se consideran menos atractivas que otros, asimismo en fuerza es 16.63 lo que demuestra que en general los participantes consideran tener cierta fuerza, pero no llegan a lo esperado, en autoconcepto físico general es 19.01 es decir que es alto con diferencia a las demás áreas,

pues en general tienen una percepción positiva de su cuerpo y en autoconcepto general es 15.66 lo cual sugiere que a pesar de que tienen una buena percepción física no siempre tienen una autoestima elevada, ya que existen dimensiones emocionales, personales y sociales dentro del autoconcepto que pueden no ser tan positivas con relación a la percepción que tiene el individuo sobre su físico.

Este estudio muestra que las mujeres tienen una media de 48,6 en la variable de satisfacción muscular, por ende, no existe una preocupación evidente por su musculatura. En cuanto a los hombres la media es de 54,2 mismo que se interpreta en que presentan una moderada insatisfacción con su musculatura y por ende pueden desarrollar dismorfia muscular. Resultados similares al estudio de Baum et al., (2020) quienes no encontraron diferencias significativas, ya que los hombres presentan una media de 39.4 considerándose como moderadamente bajo, es decir que no poseen una preocupación excesiva en cuanto a su musculatura, por otro lado las mujeres obtienen una media de 37.6 lo cual quiere decir que a pesar de que tienen cierta preocupación por su apariencia muscular sigue siendo menor a la de los hombres dentro de esta investigación. Por el contrario, Guachi & Velastegui, (2024) si encuentran diferencias significativas, ya que los hombres con una media de 60.3 presentan insatisfacción muscular moderada y las mujeres con 50.6 tienen una leve preocupación e insatisfacción con su musculatura.

A pesar de realizar una búsqueda exhaustiva no se encuentra evidencia científica actual que soporte los hallazgos de esta investigación con relación a las diferencias por sexo dentro de un mismo estudio, sin embargo se halla información como la investigación de (Hernández Martínez et al., 2018) en donde se concluye que las mujeres físicamente activas poseen insatisfacción con su musculatura aun cuando realizan varias horas de entrenamiento. Además, el estudio de (Velásquez, 2020) menciona que los hombres son quienes ocupan un mayor porcentaje en cuanto al riesgo de presentar insatisfacción muscular, sin embargo el puntaje no difirió demasiado de las mujeres, esto debido a los estereotipos que se han establecido en la actualidad haciendo énfasis que un cuerpo atlético, fuerte y musculoso es el ideal en cuanto a los hombres mientras que las mujeres optan por una apariencia física delgada.

Conclusión

Los resultados demostraron una correlación positiva baja entre satisfacción muscular con la dimensión de fuerza, lo cual quiere decir que mientras mayor fue la satisfacción, existía un elevado riesgo a presentar

dismorfia muscular y, por ende, los individuos se percibían a sí mismos como personas con mayor fuerza física. Además, en cuanto a la correlación con autoconcepto físico general y autoconcepto general fue negativa baja, lo que significó que, mientras mayor era la insatisfacción, menor era la percepción sobre su propio físico y la autoestima en general.

Por otro lado, las puntuaciones fueron homogéneas en cuanto a las medias de las dimensiones de autoconcepto físico, pues indicaron que la mayoría de los participantes tuvieron una buena percepción tanto de sus capacidades físicas como de su autoconcepto en general, mismo que los mantiene de manera estable y positiva. En cuanto al análisis por sexo, no se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la variable de satisfacción muscular entre hombres y mujeres. Aunque los hombres mostraron una media ligeramente superior en esta variable, este resultado no fue concluyente y reflejó una mayor preocupación masculina por la apariencia muscular, posiblemente vinculada a los estereotipos sociales actuales que asocian la masculinidad con una apariencia física fuerte y musculosa.

Se concluye resaltando la importancia de ampliar el estudio de dichas variables, puesto que en la actualidad no existe mucha información acerca del tema y puede ser de ayuda para implementar el desarrollo de intervenciones que se enfoquen en la promoción de la salud mental hacia quienes realizan actividad física en gimnasios, además se recomienda ampliar la población y realizar estudios longitudinales con el fin de evaluar a la población de manera continua para obtener mayor información y mejores resultados.

Referencias bibliográficas

Baum, I. B., Pedretti, A., Souza, C. G. de, Mello, J. B., Gaya, A. R., & Gaya, A. C. A. (2020). A correlação entre dismorfia muscular, dependência de exercício e overtraining em praticantes de musculação. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 13(3), Article 3. https://doi.org/10.33155/j.ramd.2019.12.006

Cash, T., Pruzinsky, & (Eds, T. (2002). Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice.

Cook Del Aguila, K. L., Matos Silva, F., Navarro Manyari, F. K., & Yacila Huaman, G. A. (2023). Relación entre autoconcepto físico y dismorfia muscular en estudiantes deportistas Universitarios de Lima. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/669169

Corazza, O., & Martinotti, G. (2019). The emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study | PLOS ONE. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0213060

Emiro Restrepo, J., & Castañeda-Quirama, T. (2020). El efecto de la satisfacción con la apariencia muscular sobre la relación entre la frecuencia y la dependencia al ejercicio en usuarios de gimnasios. Instutución Universitaria de Envigado. https://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/handle/20.500.12717/2126

Fernández Guerrero, M., Feu Molina, S., Suárez Ramírez, M., & Suárez Muñoz, Á. (2019). Satisfacción e índice de masa corporal y su influencia en el autoconcepto físico. Revista española de salud pública, 93, 40.

Gatica-Simpson, E., Sepulveda, R. A. Y., Duclos-Bastías, D., Cortés-Roco, G., Hinojosa-Torres, C., & Espinoza-Oteíza, L. (2024). Nivel de autoconcepto físico en estudiantes universitarios según género (Level of physical self-concept in university students according to gender). Retos, 51, 1345-1350. https://doi.org/10.47197/retos.v51.101019

Góngora, V. C. (2023). Actividades en redes sociales, insatisfacción corporal, ideales de belleza y apreciación corporal en mujeres adultas. Psychology, Society & Education, 15(2), Article 2. https://doi.org/10.21071/pse.v15i2.15798

González Carvajal, M., Negrete Ortiz, S., & Muñoz-Pareja, M. (2022). Autopercepción y uso de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios. Rev. int. med. cienc. act. fis. deporte, 877-891.

González-Martí, I., Bustos, J. G. F., Jordán, O. R. C., & Mayville, S. B. (2012). Validation of a Spanish version of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: Escala de Satisfacción Muscular. Body Image, 9(4), 517-523. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.05.002

González-Martí, I., Fernández-Bustos, J. G., & Contreras Jordán, O. R. (2020). Reflection on the validity of the instruments used to assess muscle dysmorphia with no deep knowledge of its etiology. Clinical Psychology: Science and Practice, 27(1). https://doi.org/10.1111/cpsp.12317

Goñi Grandmontagne, A., Ruiz de Azúa, S., & Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. Revista de psicología del deporte, 13, 195-213.

Guachi, K. A., & Velastegui, D. C. (2024). Satisfacción con la apariencia muscular y el bienestar psicológico en deportistas adultos jóvenes. Revista Científica de Salud BIOSANA, 4(3), Article 3. https://doi.org/10.62305/biosana.v4i3.148

Hernández Martínez, A., González Martí, I., & Sáez Gallego, N. M. (2018). Satisfacción muscular y Autoconcepto en mujeres físicamente activas. Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud, 10(Extra 1), 559-570.

Meza Peña, C. (2023). Predictores de dismorfia muscular en levantadores de pesas universitarios mexicanos (Predictors of muscle dysmorphia in Mexican college weightlifters). Retos, 47, 1008-1014. https://doi.org/10.47197/retos.v47.93763

Murray, S. B., Rieger, E., Karlov, L., & Touyz, S. W. (2013). Masculinity and femininity in the divergence of male body image concerns. Journal of Eating Disorders, 1(1), 11. https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-11

Orrit, G., Pablos, A., Guzmán, F. J., Orrit, G., Pablos, A., & Guzmán, F. J. (2019). Dismorfia muscular: Factores predictivos y protectores en adolescentes. Cuadernos de Psicología del Deporte, 19(3), 1-11.

Parodi, J. (2020). Satisfacción con la musculatura y autoeficacia para controlar el peso en usuarios de gimnasios. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653949

Rosenberg, M. (1979). Components of Rosenberg's self-esteem scale. Conceiving the self. New York: Basic Books.

Ruiz de Azúa, S., & Rodríguez Fernández, A. (2006). El cuestionario de autoconcepto físico (CAF): La independencia de sus escalas. Psicología del Desarrollo y Desarrollo Social, 2006, ISBN 84-934049-6-9, págs. 369-382, 369-382. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8401711

Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and Self-Esteem. Exercise and Sport Sciences Reviews, 12(1), 123.

Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. En Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations (pp. 374-394). John Wiley & Sons.

Velásquez, P. (2020). Prácticas dietéticas y frecuencia de vigorexia en usuarios de gimnasios de la ciudad de Asunción.

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-28912020000200035

Vernetta, M., Martínez, G. Á., & Peláez-Barrios, E. M. (2023). Condición física-salud y autoconcepto físico en adolescentes canarios en función del género (Physical condition-health and physical self-concept in adolescents from the Canary Islands according to gender). Retos, 50, 566-575. https://doi.org/10.47197/retos.v50.99875