

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“DEPENDENCIA AL EJERCICIO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS”

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

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Bravo Vela, Cristina Daniela

Tutora: Ps. Cl. Mg. García Ramos, Diana Carolina

Ambato - Ecuador

Febrero 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

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

“DEPENDENCIA AL EJERCICIO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS” desarrollado por Bravo Vela Cristina Daniela, 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 de la Facultad de Ciencias de la Salud**.**

Ambato, Febrero 2025

LA TUTORA



García Ramos, Diana Carolina

AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico **"DEPENDENCIA AL EJERCICIO 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



Bravo Vela, Cristina Daniela

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Ps. Cl. Mg. García Ramos Diana Carolina con CC: 1803962792 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"DEPENDENCIA AL EJERCICIO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS",** autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo la licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico 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



.....

García Ramos, Diana Carolina

C.C: 1803962792

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Bravo Vela Cristina Daniela con CC: 1804684874 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"DEPENDENCIA AL EJERCICIO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS",** autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo la licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Articulo Científico 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:
CRISTINA DANIELA
BRAVO VELA

.....

Bravo Vela, Cristina Daniela

C.C: 1804684874

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban el Artículo Científico con el tema **"DEPENDENCIA AL EJERCICIO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS",** de Cristina Daniela Bravo Vela, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Febrero 2025

Parar su constancia firma

……..

Presidente

…….. ……

1er Vocal 2do Vocal

Revista Científica de Salud
BIOSANA
e-ISSN: 2960-8481
https://soeici.org/index.php/biosana

Revista Científica de Salud

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULO

Dr. C. Sucel Rodríguez Moreno
Directora del Comité Editorial-Jefe
revistabiosana@gmail.com

Ecuador, 19 de Noviembre de 2024

SOCIEDAD ECUATORIANA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Estimados colegas:

Cristina Daniela Bravo Vela[1*], Diana Carolina García Ramos[2]

[1] Carrera de Psicología Clínica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Estudiante. Ecuador. Correo: cbravo4874@uta.edu.ec
[2] Carrera de Psicología Clínica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Docente. Ecuador. Correo: dc.garcia@uta.edu.ec

Me complace informarle que después del proceso de revisión por pares, el artículo **"Dependencia al ejercicio y autoconcepto físico en usuarios de gimnasios"**, ha sido **ACEPTADO** para ser publicado por la Revista Científica de Salud **BIOSANA** en su Vol. 4, No.5 (Octubre-Diciembre), 2024. e-ISSN: 2960-8481.

Saludos cordiales

Dr. C. Sucel Rodríguez Moreno
Revista Científica de Salud BIOSANA
Directora del Comité Editorial-Jefe

DEDICATORIA

El presente artículo científico está dedicado a Dios, por iluminar mi camino, darme fuerzas y guiarme siempre. A mi familia, por su amor incondicional y por ser mi mayor soporte en cada etapa de mi vida, especialmente a mi mamá, por su paciencia infinita y por estar conmigo en cada momento, y a mi abue, por ofrecerme su apoyo siempre que lo necesité. A mis amigos, por hacer que los momentos difíciles sean más llevaderos, por las horas compartidas estudiando en grupo y por hacer de la universidad un lugar más ameno y divertido. En especial, dedico este trabajo a Magerly, mi mejor amiga, quien estuvo a mi lado desde el principio, brindándome siempre las palabras que necesitaba escuchar y su apoyo incondicional. Qué sería de mí sin ti. Y, finalmente, a mí misma, por mi esfuerzo constante y por no rendirme, incluso en los momentos más oscuros.

Cristina Bravo

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis profesores por su dedicación, por brindarme las herramientas necesarias para crecer como profesional, por sus valiosas enseñanzas y por su paciencia durante toda mi trayectoria académica. También extiendo mi gratitud a los participantes de este estudio, por su disposición y tiempo, en especial, a los propietarios de los gimnasios donde llevé a cabo mi investigación, por abrirme sus puertas y confiar en este proyecto. A mi tutora, Ps. Cl. Mg. Carolina García, por su orientación y apoyo en el desarrollo de este trabajo. Finalmente, agradezco a Dios, a mi familia, a mis amigos y a quien inspiró este tema de investigación. Muchas gracias.

Cristina Bravo

“DEPENDENCIA AL EJERCICIO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO EN USUARIOS DE GIMNASIOS”

RESUMEN

El objetivo principal del estudio fue determinar la relación entre dependencia al ejercicio y autoconcepto físico, a través de un estudio correlacional, no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 102 usuarios inscritos en distintos gimnasios de la ciudad de Ambato-Ecuador, de los cuales 65 eran hombres y 37 mujeres. Los participantes fueron evaluados utilizando la Escala de Dependencia al Ejercicio – Revisada (EDS-R) y el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Se encontraron correlaciones negativas entre síntomas de dependencia al ejercicio y las dimensiones de autoconcepto físico. En este sentido, los resultados indicaron que un autoconcepto físico positivo podría prevenir el desarrollo de una dependencia al ejercicio, siendo la mayoría de participantes considerados como sintomáticos no dependientes y que, en general, tanto hombres como mujeres, poseen un autoconcepto físico positivo, sin encontrarse diferencias significativas entre ambos.

PALABRAS CLAVE: ADULTOS; AUTOCONCEPTO FÍSICO; DEPENDENCIA AL EJERCICIO; USUARIOS DE GIMNASIOS.

“EXERCISE DEPENDENCE AND PHYSICAL SELF-CONCEPT IN GYM USERS”

ABSTRACT

The principal aim of the study was to determine the relationship between exercise dependence and physical self-concept, through a transversal, non-experimental, correlational study. The sample consisted of 102 users registered in different gyms in the city of Ambato-Ecuador, 65 men and 37 women. Participants were evaluated using the Exercise Dependence Scale - Revised (EDS-R) and the Physical Self-Concept Questionnaire (CAF). Negative correlations were found between exercise dependence symptoms and physical self-concept dimensions. In this sense, the results indicated that a positive physical self-concept could prevent the development of exercise dependence, with the most of participants being considered as non-dependent symptomatic and that, in general, men and women have a positive physical self-concept, with no significant differences being found between them.

KEYWORDS: ADULTS; EXERCISE DEPENDENCE; GYM USERS; PHYSICAL SELF-CONCEPT.

INTRODUCCIÓN

El ejercicio conlleva beneficios para la salud física y psicológica y puede convertirse en una dependencia cuando se practica de manera disfuncional, exagerada y se pierde el control de este (Weinstein & Szabo, 2023). Al actuar el ejercicio como un agente estimulante que desencadena la excitación fisiológica del cerebro, en ocasiones, puede transformarse en una conducta compulsiva, misma que, puede presentar complicaciones de salud e incluso riesgos de mortalidad si se continúa la actividad en presencia de enfermedades o lesiones. Sin embargo, se propone diagnosticar primero un trastorno de la conducta alimentaria antes de considerar una dependencia primaria al ejercicio, diferenciando entre la actividad física como un fin en sí misma y como un medio para controlar la composición corporal (dependencia secundaria al ejercicio) (De Coverley Veale, 1987;1995 en Hausenblas & Symons Downs, 2002). Por otro lado, el autoconcepto corresponde a las percepciones de la persona sobre sí misma (Shavelson et al., 1976). Uno de los tipos de autoconcepto es el físico que, exterioriza las apreciaciones sobre su aspecto y capacidad física (Fox & Corbin, 1989).

Así como un mal autoconcepto físico puede contribuir al desarrollo de una dependencia al ejercicio, el ejercicio excesivo se considera en el DSM-V como una característica diagnóstica en anorexia nerviosa y bulimia nerviosa (American Psychiatric Association, 2013). La Organización Mundial de la Salud, en 2019, reportó que 14 millones de personas fueron diagnosticadas con algún trastorno de la conducta alimentaria (TCA), de los cuales, aproximadamente 3 millones era población infantojuvenil (OMS, 2022). Por su parte, en Estados Unidos, la prevalencia de estos trastornos a lo largo de la vida fue del 0,80 % para anorexia, 0,28 % para bulimia y 0,85 % para el trastorno por atracón, afectando principalmente a adolescentes y adultos jóvenes (APA, 2023). En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública no cuenta con estadísticas oficiales sobre estos trastornos,

sin embargo, se estima, basándose en datos internacionales, que, de una población de 4,46 millones de jóvenes entre 10 y 24 años, aproximadamente el 1 % podría padecer anorexia nerviosa y el 4,1 % bulimia nerviosa, según datos de la OMS (MSP, 2016).

Por otro lado, el autoconcepto físico no opera de manera independiente, sino que forma parte de un sistema jerárquico y multidimensional dentro del autoconcepto general (Rodríguez Fernández, 2008). Por lo cual, se establece un modelo tetradimensional que comprende aspectos como la habilidad física que se trata del reconocimiento de las destrezas deportivas junto con la confianza y disposición para su práctica; la condición física correspondiente al nivel de forma física, resistencia y vitalidad, acompañado de seguridad en este aspecto; el atractivo físico, que refleja la percepción y satisfacción con la propia apariencia, manifestando seguridad y satisfacción con la imagen personal; y la fuerza, que implica sentirse poderoso y capaz de manejar cargas, con confianza en ejercicios que requieren fortaleza y disposición para realizarlos (Fox & Corbin, 1989; Goñi Grandmontagne et al., 2004, 2006).

Diversos factores psicológicos se han asociado con la dependencia al ejercicio, tales como la inflexibilidad de la imagen corporal (Zou et al., 2022), la pasión obsesiva (Back et al., 2021), la baja autoestima (Wågan et al., 2021) y ciertos rasgos de personalidad, como el perfeccionismo auto-orientado (Biggs et al., 2024). Estos componentes se consideran determinantes en el riesgo de desarrollar conductas disfuncionales relacionadas con el ejercicio. Además, la evidencia señala una alta comorbilidad entre la dependencia al ejercicio y trastornos como la ansiedad (Back et al., 2021; Zou et al., 2022) y el estrés (Wågan et al., 2021), así como trastornos de la conducta alimentaria. En este sentido, algunas investigaciones sugieren que el ejercicio excesivo está más asociado con síntomas de anorexia que con bulimia, cuestionando su relevancia en esta última (Alcaraz-Ibáñez et al., 2020). Esta relación resulta particularmente evidente cuando se utiliza

compulsivamente para gestionar el afecto negativo y reducir el malestar asociado a cambios en el peso o la figura (Brosof et al., 2020; Scharmer et al., 2020).

En cuanto a diferencias de género, algunos trabajos no encontraron variaciones significativas en la adicción al ejercicio entre hombres y mujeres. No obstante, los hombres tienden a mostrar una mayor hiperfocalización, que se refiere a una atención intensa y sostenida en la actividad, y un autoconcepto físico más positivo, lo que los lleva a tener un mayor compromiso con el ejercicio, mientras que, las mujeres tienden a estar más preocupadas por su imagen corporal (Mamani-Ramos et al., 2023; Üzgü et al., 2023). Por el contrario, otros estudios en estudiantes universitarios señalaron que el género influye de manera importante en el autoconcepto físico. En hombres, se observaron mejores niveles de percepción de la condición física, relacionados con el tiempo que dedican al ejercicio semanalmente (Sáez et al., 2020). En cambio, las mujeres presentaron puntuaciones más bajas en todas las dimensiones de autoconcepto físico (Cardozo et al., 2023; Gatica-Simpson et al., 2024).

Por otro lado, los factores psicológicos positivos como la autoestima elevada y la felicidad, se asocian con una práctica de ejercicio más saludable que permite que el individuo mejore su percepción física (Kim & Ahn, 2021). Diversos estudios han mostrado que los grupos con un autoconcepto físico positivo tienden a estar más activos físicamente, mientras que, los grupos con un nivel medio o negativo, predominantemente femeninos, son menos activos (Duclos-Bastías et al., 2022). En adolescentes, se ha determinado que aquellos que practican deporte como la gimnasia acrobática poseen mejores niveles de percepción corporal en comparación con los sedentarios, sin diferencias significativas por género (Salas-Morillas et al., 2023). Sin embargo, otro estudio indicó que las jóvenes enfrentan mayores dificultades para encontrar actividades físicas que satisfagan su necesidad de competencia, lo que puede influir en su menor valoración

física en comparación con los hombres, quienes tienden a involucrarse en actividades más organizadas y de mayor intensidad (Fraguela-Vale et al., 2020).

En base a lo indicado, el objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre la dependencia al ejercicio y el autoconcepto físico en adultos ecuatorianos, además de identificar los niveles y las diferencias entre hombres y mujeres de autoconcepto físico.

Materiales y métodos

Diseño y participantes

Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional, de tipo no experimental y con corte transversal en usuarios de gimnasios de 18 años a 49 años de edad. Los participantes fueron seleccionados en distintos centros de acondicionamiento físico de la ciudad de Ambato, tras confirmar el cumplimiento de los criterios de inclusión y de exclusión del estudio: Criterios de inclusión: 1) ser mayor de 18 años, 2) estar inscritos en gimnasios privados de la ciudad de Ambato, 3) asistir al menos tres meses al gimnasio de manera regular, y 4) haber firmado el consentimiento informado. Criterios de exclusión: 1) Diagnóstico previo de trastornos de la conducta alimentaria, 2) asistir menos de tres meses al gimnasio, y 3) asistir de manera irregular al gimnasio (menos de 3 veces a la semana). Esto se determinó mediante la aplicación de una encuesta sociodemográfica.

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, en el cual, de un total de 142 se seleccionó una muestra final de 102 participantes, compuesta por 65 hombres y 37 mujeres. Se excluyeron 8 participantes por ser menores de edad, 3 informaron tener un diagnóstico de trastorno de la conducta alimentaria, 27 participantes por llevar asistiendo menos de 3 meses al gimnasio, 1 por no aceptar el consentimiento informado y 1 por registrar incorrectamente su edad.

Instrumentos

Se utilizó la Escala de Dependencia al Ejercicio – Revisada (EDS-R) en su versión española (Sicilia & González-Cutre, 2011), que en 21 ítems evalúa la dependencia al ejercicio a través de una escala tipo Likert (1 nunca, 2 casi nunca, 3 alguna vez, 4 bastantes veces, 5 casi siempre, 6 siempre). Los ítems se agrupan en siete factores: abstinencia, continuación, tolerancia, falta de control, reducción de otras actividades, tiempo y efectos deseados. Estos ítems permiten clasificar a los usuarios en tres categorías: riesgo de dependencia al ejercicio, al obtener puntuaciones de 5-6 en al menos tres de los siete criterios; sintomáticos no dependientes, cuando se observan puntuaciones de 3-4 en al menos tres criterios o combinaciones de puntajes de 5-6 con puntajes de 3-4 en tres criterios; y asíntomáticos no dependientes, cuando se obtienen puntuaciones de 1-2 en al menos tres criterios. Se obtuvo un valor total de alfa de Cronbach de .92 en esta escala y valores entre .68 y .85 en las distintas subescalas que lo componen.

El segundo instrumento fue el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) en su versión original (Goñi Grandmontagne et al., 2006), que mide diversas dimensiones del autoconcepto físico según el modelo de Fox & Corbin (1989); consta de 6 escalas compuestas por 36 ítems, las cuales evalúan cuatro escalas específicas que son habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza y dos escalas generales que son autoconcepto físico general y autoconcepto general. Estos se responden mediante la escala Likert de 5 opciones de respuesta (1 falso, 2 casi siempre falso, 3 a veces verdadero/falso, 4 casi siempre falso verdadero, 5 verdadero). Las escalas del test cuentan con un alfa de Cronbach entre .84 y .88 y una confiabilidad global de .93.

Procedimiento

Este estudio tuvo el informe favorable del Comité de Ética de Investigación en Seres humanos de la Universidad Técnica de Ambato. Se solicitó la autorización de los propietarios de los gimnasios, quienes permitieron la aplicación de los reactivos. La participación fue voluntaria y los individuos aceptaron previamente el consentimiento informado. La recolección de datos se realizó de manera presencial mediante un enlace de Google Forms, facilitando la accesibilidad a los participantes.

Análisis de datos

Luego de contar con todos los datos y la respectiva calificación de los instrumentos, se empleó una matriz de Excel para su ingreso y paquete estadístico JAMOVI 2.3.28 para procesar y analizar los resultados obtenidos.

Resultados y discusión

Resultados

Tabla 1

Matriz de correlaciones

		Abstinencia	Continuación	Tolerancia	Falta de control	Reducción de otras actividades	Tiempo	Efectos deseados
Habilidad Física	Rho de Spearman	- 0.123	-0.074	0.158	- 0.039	- 0.125	0.192	-0.011
	gl	100	100	100	100	100	100	100
	valor p	0.218	0.461	0.112	0.701	0.212	0.053	0.915
Condición Física	Rho de Spearman	- 0.259 **	-0.222 *	0.226 *	- 0.119	- 0.130	0.201 *	-0.140
	gl	100	100	100	100	100	100	100

	valor p	0.009		0.025		0.023		0.233		0.194		0.043		0.162
Atractivo Físico	Rho de Spearman	-0.333	***	-0.309	**	-0.052		-0.249	*	-0.330	***	-0.088		-0.185
	gl	100		100		100		100		100		100		100
	valor p	< .001		0.002		0.604		0.012		< .001		0.378		0.063
Fuerza	Rho de Spearman	-0.126		-0.037		0.321	**	-0.045		-0.032		0.270	**	-0.037
	gl	100		100		100		100		100		100		100
	valor p	0.206		0.709		0.001		0.654		0.752		0.006		0.713
Autoconcepto Físico General	Rho de Spearman	-0.381	***	-0.353	***	-0.025		-0.274	**	-0.357	***	-0.097		-0.268	*
	gl	100		100		100		100		100		100		100	
	valor p	< .001		< .001		0.801		0.005		< .001		0.332		0.007	
Autoconcepto General	Rho de Spearman	-0.330	***	-0.424	***	-0.090		-0.267	**	-0.400	***	-0.163		-0.256	*
	gl	100		100		100		100		100		100		100	
	valor p	< .001		< .001		0.368		0.007		< .001		0.102		0.009	

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Dado que, la distribución de las puntuaciones de las dimensiones de dependencia al ejercicio y autoconcepto físico no fueron normales, se aplicó la prueba de correlación de Spearman, encontrando que existe una correlación negativa baja entre condición física y abstinencia (Rho(100)=-0.259, p<0.05), así como también con continuación (Rho(100)=-0,259, p<0,05) y una correlación positiva baja con tolerancia (Rho(100)=0.226, p<0.05) y con tiempo (Rho(100)=-0.201, p<0.05). En cuanto a atractivo físico, se observa una correlación negativa baja respecto a

abstinencia (Rho(100)=-0.333, p<0.05), continuación (Rho(100)=-0.309, p<0.05), falta de control (Rho(100)=-0.249, p<0.05) y reducción de otras actividades (Rho(100)=-0.330, p<0.05). Asimismo, la fuerza mostró una correlación positiva baja tanto con tolerancia (Rho(100)=0.321, p<0.05) como con tiempo (Rho(100)=0.270, p<0.05). El autoconcepto físico general presenta una correlación negativa baja con abstinencia (Rho(100)=-0.381, p<0.05), continuación (Rho(100)=-0.353, p<0.05), falta de control (Rho(100)=-0.274, p<0.05), reducción de otras actividades (Rho(100)=-0.357, p<0.05) y efectos deseados (Rho(100)=-0.268, p<0.05). Y por último, el autoconcepto general demuestra una correlación negativa baja con abstinencia (Rho(100)=-0.357, p<0.05), falta de control (Rho(100)=-0.357, p<0.05) y efectos deseados (Rho(100)=-0.357, p<0.05), mientras que, existe una correlación negativa moderada con continuación (Rho(100)=0.321, p<0.05) y reducción de otras actividades (Rho(100)=0.321, p<0.05).

Tabla 2

Frecuencias de Nivel de Dependencia al Ejercicio

Nivel de Dependencia al Ejercicio	Frecuencias	% del Total
Riesgo de dependencia	12	11.8 %
Sintomáticos no dependientes	66	64.7 %
Asintomáticos no dependientes	24	23.5 %

El 64.7% de los participantes fueron sintomáticos no dependientes, lo que representa la mayoría de la muestra, mientras que, el 23.5% se trata de asintomáticos no dependientes y finalmente, el 11.8 % de la muestra indicó un riesgo de dependencia al ejercicio.

Tabla 3

Estadísticas Descriptivas de las Dimensiones de Autoconcepto Físico

	Habilidad Física	Condición Física	Atractivo Físico	Fuerza	Autoconcepto Físico General	Autoconcepto General

Media	22.5	21.8	22.2	22.9	23.5	23.3
Desviación estándar	5.06	4.82	6.25	4.89	6.13	5.72
Mínimo	8	11	6	10	6	6
Máximo	30	30	30	30	30	30

La media de habilidad deportiva fue 22.5 (DE=5.06), la de condición física fue de 21.8 (DE=4.82), la de atractivo físico fue de 22.1 (DE=6.25), la de fuerza fue de 22.9 (DE=4.89), la de autoconcepto físico general fue de 23.5 (DE=6.13) y, por último, la de autoconcepto general fue de 23.3 (DE=5.72).

Tabla 4

Comparación de las Dimensiones de Autoconcepto Físico entre Hombres y Mujeres

		Estadístico	**p**
Habilidad física	U de Mann-Whitney	987	0.133
Condición física	U de Mann-Whitney	1067	0.346
Atractivo físico	U de Mann-Whitney	1195	0.961
Fuerza	U de Mann-Whitney	991	0.140
Autoconcepto físico general	U de Mann-Whitney	1195	0.958
Autoconcepto general	U de Mann-Whitney	1024	0.214

Nota. H_a μ Hombre ≠ μ 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 las dimensiones de autoconcepto físico.

Discusión

El presente estudio corroboró que existe una correlación negativa entre varias dimensiones de la dependencia al ejercicio y el autoconcepto físico. Los participantes con una mejor percepción de su condición física y una mayor satisfacción con su apariencia mostraron menos síntomas de abstinencia, mayor control sobre la práctica y una menor compulsión por continuar con el ejercicio a pesar de las consecuencias negativas. Asimismo, se encontraron correlaciones positivas entre la dimensión de fuerza con tolerancia y tiempo, lo que puede indicar que quienes se perciben más fuertes tienden a necesitar más tiempo y cantidad de ejercicio. Contrario a los hallazgos de esta investigación, un estudio realizado en estudiantes de la facultad de deportes de distintas universidades en Turquía encontró una correlación positiva entre adicción al ejercicio y autoconcepto físico que sugiere que a mayor adicción, mejor es la percepción del físico, esto debido a las características de la población, quienes posiblemente llevaban una vida más activa y consciente sobre la práctica, haciendo que experimenten un mayor nivel de confianza en su rendimiento y se sientan mejor consigo mismos (Üzgü et al., 2023). Un estudio, que relaciona el autoconcepto físico con los síntomas de dependencia al ejercicio en jóvenes que ejercitan regularmente, comprobó que existe una relación negativa entre la dependencia al ejercicio y aspectos como la apariencia y la autoestima, mientras que se observaron correlaciones positivas con la percepción de la actividad física, la competencia deportiva y la flexibilidad; en general, aquellos con un bajo autoconcepto físico presentaron una mayor tendencia a desarrollar una adicción, mientras que, quienes se autopercibieron de mejor manera, tenían un mayor bienestar psicológico y se reducían las conductas disfuncionales (Oliva et al., 2013).

Respecto al nivel de dependencia al ejercicio, la mayoría de participantes (64.7%) se clasificaron como sintomáticos no dependientes, es decir, demuestran algunos síntomas, pero sin

que represente un riesgo considerable. En cambio, solo el 11.8% de la muestra presentó riesgo de desarrollar una dependencia. Estos resultados coinciden con lo hallado en un estudio realizado en población española durante la pandemia por COVID-19, donde un 6% de participantes obtuvo puntuaciones de riesgo y el 74.2% tenían síntomas que deben tomarse en cuenta en la prevención del desarrollo de un trastorno, esto se asoció a una mayor cantidad de tiempo dedicado al ejercicio (Berengüí et al., 2021). Asimismo, en otro estudio, conformado por deportistas, el porcentaje de riesgo fue un 8.3%, considerando como factores influyentes a la cantidad, intensidad, motivación, calidad, etc. de la práctica deportiva (Reche García et al., 2020). A partir de esto, se podría considerar que, aunque el riesgo de desarrollar una dependencia al ejercicio es bajo en distintos contextos culturales, sigue siendo un factor presente que debe tenerse en cuenta en personas que integran el ejercicio en su vida cotidiana, como deportistas, usuarios de gimnasios o ejercitadores regulares.

Por otro lado, se refleja una percepción positiva del autoconcepto físico en los participantes, contando con puntuaciones consistentes en todas las dimensiones evaluadas, lo que se relaciona al hecho de que se mantienen físicamente activos. Esto concuerda con varias investigaciones donde la práctica de ejercicio mejora el autoconcepto físico, la autoestima y el bienestar mental (Kim & Ahn, 2021), así como también, genera una motivación más fuerte hacia el logro (Urrutia-Medina et al., 2024). Asimismo, quienes contaban con un autoconcepto físico más elevado presentaban la tendencia a mantenerse físicamente activos, influyendo también en el uso de estrategias más funcionales de regulación emocional (Vega-Díaz et al., 2023).

En este estudio no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a las dimensiones de autoconcepto físico, lo que indica que ambos se perciben de manera similar en las distintas dimensiones de este constructo. Esto se encuentra en línea con otra

investigación donde no se señalaron diferencias significativas entre hombres y mujeres, sin embargo, se estableció que los hombres ejercitaban más horas a la semana, lo que podría explicar diferencias en la dimensión de condición física (Sáez et al., 2020). Contrario a lo descubierto, en otros estudios los hombres presentaron un autoconcepto físico más elevado en distintas poblaciones. En estudiantes universitarios se atribuye esta diferencia a los niveles bajos de autoconcepto físico que presentan las mujeres, que se asocian a la influencia de estereotipos culturales de belleza (Cardozo et al., 2023; Gatica-Simpson et al., 2024), en adolescentes se pueden considerar como factores importantes una mayor práctica de actividad física y mejores actitudes hacia esta en hombres (Mamani-Ramos et al., 2023) y en personas practicantes de actividad física, siendo las mujeres quienes mostraban una menor intención de ser físicamente activas (Vega-Díaz et al., 2023).

Conclusión

En este estudio se encontró que aquellos usuarios de gimnasios que presentaron un nivel positivo de autoconcepto físico experimentaban menores síntomas de dependencia al ejercicio, asociado con una práctica más equilibrada. Sin embargo, la mayoría de la muestra estudiada mostró síntomas de dependencia, si bien no se considera un riesgo, resulta de gran importancia la prevención y la intervención temprana en centros de acondicionamiento físico. Además, no se observaron diferencias significativas entre las dimensiones del autoconcepto físico entre hombres y mujeres. Estos hallazgos permiten que a futuro puedan desarrollarse investigaciones sobre el papel que juega el autoconcepto físico en la prevención de conductas de riesgo relacionadas con el ejercicio.

Referencias

Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Sicilia, Á., & Griffiths, M. D. (2020). Morbid exercise behaviour and eating disorders: A meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions, 9(2), 206-224. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00027

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed., text rev. Washington (DC): APA.

American Psychiatric Association. (2023). American Psychiatric Association Publishes Updated Guideline on Eating Disorders and Accompanying Im. https://www.psychiatry.org:443/news-room/news releases/apa-updatedguideline-on-eating-disorders

Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2021). Psychological risk factors for exercise dependence. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(4), 461-472. https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1674902

Berengüí, R., López-Gullón, J. M., & Angosto, S. (2021). Physical Sports Activities and Exercise Addiction during Lockdown in the Spanish Population. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(6), 3119. https://doi.org/10.3390/ijerph18063119

Biggs, D. P., Mallinson-Howard, S. H., Jowett, G. E., & Hall, H. K. (2024). Perfectionism and Exercise Dependence: The Role of Basic Psychological Needs and Introjected Regulation. International Journal of Mental Health and Addiction, 22(3), 1568-1581. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00943-6

Brosof, L. C., Williams, B. M., & Levinson, C. A. (2020). Exploring the contribution of exercise dependence to eating disorder symptoms. International Journal of Eating Disorders, 53(1), 123-127. https://doi.org/10.1002/eat.23156

Cardozo, L. A., Peña-Ibagón, J. C., Florez-Escobar, W., Castillo-Daza, C. A., Bonilla-Ocampo, D. A., & Reina-Monroy, J. L. (2023). Autoconcepto físico en estudiantes universitarios: Generación de perfiles por clasificación jerárquica sobre componentes principales (Physical self-concept in university students: Generating profiles with hierarchical classification on principal components). Retos, 48, 167-177. https://doi.org/10.47197/retos.v48.95076

Duclos-Bastías, D., Giakoni-Ramírez, F., & Martínez-Cevallos, D. (2022). Physical Self-Concept and Physical Activity Levels in University Students during the COVID-19 Pandemic: A Cluster Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(5), Article 5. https://doi.org/10.3390/ijerph19052850

Fox, K., & Corbin, C. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Devlopment and Preliminary Validation. Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 408-430. https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408

Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., Carretero-García, M., & Peralbo-Rubio, E. M. (2020). Basic Psychological Needs, Physical Self-Concept, and Physical Activity Among Adolescents: Autonomy in Focus. Frontiers in Psychology, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491

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

Goñi Grandmontagne, A., Rodríguez Fernández, A., & Ruiz de Azúa García, S. (2006). CAF: Cuestionario de autoconcepto físico : manual. EOS. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=261912

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.

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise, 3(2), 89-123. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7

Kim, I., & Ahn, J. (2021). The Effect of Changes in Physical Self-Concept through Participation in Exercise on Changes in Self-Esteem and Mental Well-Being. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(10), Article 10. https://doi.org/10.3390/ijerph18105224

Mamani-Ramos, A. A., Damian-Nuñez, E. F., Torres-Cruz, F., Fiestas-Flores, R. C., Quisocala-Ramos, J. A., Mamani-Cari, Y. A., Ticona-Flores, G., Lava-Galvez, J. J., & Escarza-Maica, H. A. (2023). Las actitudes y autoconcepto físico como condicionantes de la práctica de actividad física. Cuadernos de Psicología del Deporte, 23(2), Article 2. https://doi.org/10.6018/cpd.524721

Ministerio de Salud Pública. (2016). Lineamientos operativos para la intervención a personas con Trastornos de la Ingesta de Alimentos: Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa en los

establecimientos del Ministerio de Salud Pública. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Lineamientos Anorexiay-Bulimia-nerviosa.pdf

Oliva, P., Costa, S., & Larcan, R. (2013). Physical Self-Concept and Its Relationship to Exercise Dependence Symptoms in Young Regular Physical Exercisers. https://doi.org/10.12691/ajssm-1-1-1

Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos mentales. https://www.who.int/es/news-room/fact sheets/detail/mental-disorders

Reche García, C., Martínez Rodríguez, A., & Ortín Montero, F. J. (2020). Characterization of the resilience and exercise dependence athlete. Cultura_Ciencia_Deporte [CCD], 15(43). https://doi.org/10.12800/ccd.v15i43.1395

Rodríguez Fernández, A. (2008). El autoconcepto físico y el bienestar-malestar psicológico en la adolescencia [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=135785

Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2020). Physical Self-Concept, Gender, and Physical Condition of Bizkaia University Students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(14), 5152. https://doi.org/10.3390/ijerph17145152

Salas-Morillas, Montosa-Mirón, Gutiérrez-Sánchez, & Vernetta-Santana. (2023). Physical self-concept in acrobatic gymnasts vs. Sedentary adolescents. ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity, 7(1), 104-120. https://doi.org/10.5281/zenodo.7552314

Scharmer, C., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. (2020). Compulsive exercise or exercise dependence? Clarifying conceptualizations of exercise in the context of eating disorder pathology. Psychology of Sport and Exercise, 46, 101586. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101586

Shavelson, R., Hubner, J., & Stanton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. Review of Educational Research, 46, 407-441. https://doi.org/10.3102/00346543046003407

Sicilia, Á., & González-Cutre, D. (2011). Dependence and Physical Exercise: Spanish Validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). The Spanish Journal of Psychology, 14(1), 421-431. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.38

Urrutia-Medina, J. I., Vera-Sagredo, A., Rodas-Kürten, V., Pavez-Adasme, G., Palou-Sampol, P., Poblete-Valderrama, F., Urrutia-Medina, J. I., Vera-Sagredo, A., Rodas-Kürten, V., Pavez-Adasme, G., Palou-Sampol, P., & Poblete-Valderrama, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. Ciencias de la actividad física (Talca), 25(1), 0-0. https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3

Üzgü, M. A., Karabulut, E. O., & Pekel, H. A. (2023). Examination of The Relationship Between Exercise Addiction and Physical Self-Concept Levels of Students Studying at The Faculty of Sport Sciences. Turkish Journal of Sport and Exercise, 25(3), Article 3. https://doi.org/10.15314/tsed.1359699

Vega-Díaz, M., De Labra, C., & González-García, H. (2023). Perfiles de autoconcepto físico percibidos: Intención de ser físicamente activo y regulación emocional. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 31(1), 179-196. https://doi.org/10.51668/bp.8323111s

Wågan, F. A., Darvik, M. D., & Pedersen, A. V. (2021). Associations between Self-Esteem, Psychological Stress, and the Risk of Exercise Dependence. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(11), Article 11. https://doi.org/10.3390/ijerph18115577

Weinstein, A., & Szabo, A. (2023). Exercise addiction: A narrative overview of research issues. Dialogues in Clinical Neuroscience, 25(1), 1. https://doi.org/10.1080/19585969.2023.2164841

Zou, L., Yang, P., Herold, F., Liu, W., Szabo, A., Taylor, A., Sun, J., & Ji, L. (2022). The Contribution of BMI, Body Image Inflexibility, and Generalized Anxiety to Symptoms of Eating Disorders and Exercise Dependence in Exercisers. International Journal of Mental Health Promotion, 24(6), 811-823. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.024862