



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEPORTE**

**RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, E IMAGEN  
CORPORAL EN NADADORES AMATEUR DE LA LIGA  
DEPORTIVA CANTONAL DE BIBLIÁN 2025-2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: LUIS MANUEL GONZÁLEZ CASTRO**

**DIRECTOR: LIC. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS.**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2026**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEPORTE**

RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, E IMAGEN CORPORAL  
EN NADADORES AMATEUR DE LA LIGA DEPORTIVA  
CANTONAL DE BIBLIÁN 2025-2026

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: LUIS MANUEL GONZALEZ CASTRO**

**DIRECTOR: LIC. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS.**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2026**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Luis Manuel González Castro** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0350183877**. Declaro ser el autor de la obra: **“Relación entre la actividad física, e imagen corporal en nadadores amateur de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián 2025-2026”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

**Azogues, 25 de febrero de 2026**



F:

**Luis Manuel González Castro**

**C.I. 0350183877**

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

LIC. Wilson Hernando Bravo Navarro, MGS.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **“Relación entre la actividad física, e imagen corporal en nadadores amateur de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián 2025-2026”**, realizado por: **Luis Manuel González Castro** con documento de identidad: **0350183877**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

**Azogues, 25 de febrero de 2026**



LIC. Zoila Guillermina Torres Palchisaca, MGS.

C.I. 0102289659

DIRECTOR

## AGRADECIMIENTO

Agradezco, en primer lugar, a Dios por darme la valentía, la fuerza y la constancia necesaria para culminar esta etapa académica.

De la misma forma agradezco a la Universidad Católica de Cuenca a mis docentes y a mi tutor por la paciencia y enseñanza que me dieron a lo largo de este proceso.

Agradezco a mis padres especialmente a mi padre que me dio esta oportunidad de haber estudiado esta carrera bonita que es sobre el deporte ya que me gusta practicarlo y me gustaría enseñarlo a la generación siguiente también gracias a mi apoyo incondicional mi madre que me ayudaba en lo psicológico a que no me rinda y alcance este logro.

*Luis Manuel González Castro*

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de tesis con mucho amor a mi padre, por ser mi pilar fundamental y ejemplo de perseverancia.

A mi familia, por su amor incondicional y apoyo constante.

A mis hermanas, por estar siempre a mi lado y creer en mi y ser mi fuente de inspiración.

*Luis Manuel González Castro*

Relación entre la actividad física, e imagen corporal en nadadores amateur de la Liga  
Deportiva Cantonal de Biblián 2025-2026

Luis Manuel González Castro, Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Universidad Católica de Cuenca, luis.gonzalez.77@est.ucacue.edu.ec

### **Resumen**

La percepción de la imagen corporal es la forma en que una persona se siente con su cuerpo, y puede ser subjetiva y estar relacionada con los estereotipos que la sociedad impone. *Objetivo* de esta investigación es relacionar el nivel de la Actividad Física, e Imagen Corporal en Nadadores Amateur de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián 2025-2026. *Metodología*, la investigación se desarrolló con un diseño de tipo no experimental, de corte transversal, correlacional, cuenta con un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo. Los instrumentos aplicados son: el cuestionario IPAQ versión corta que mide el nivel de la actividad física y el cuestionario BODY SHAPE que mide la Imagen Corporal. Participaron 59 nadadores de ambos sexos de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián de la categoría amateur con edades comprendidas entre 20 a 30 años. Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes 71.19% presenta un nivel alto de actividad física, mientras que el 59,32% manifestó preocupación leve o nula por su imagen corporal, evidenciando hábitos saludables y autoestima corporal favorable. No obstante, el análisis correlacional indicó que no existe una relación lineal significativa entre ambas variables ( $r = -0,061$ ;  $p = 0,646$ ), surgiendo que otros factores psicológicos, sociales y motivacionales influyen en la percepción del cuerpo.

*Palabras clave:* actividad física, imagen corporal, natación, nadadores amateurs

*Relationship between Physical Activity and Body Image in Amateur Swimmers of the Cantonal Sports League of Biblián, 2025–2026*

**Abstract**

The perception of body image refers to how individuals feel about their bodies and may be subjective and influenced by socially imposed stereotypes. The *objective* of this study was to examine the relationship between the level of physical activity and body image in amateur swimmers of the Cantonal Sports League of Biblián 2025–2026. The *methodology* consisted of a non-experimental, cross-sectional, correlational design, with a quantitative approach and a descriptive scope. The instruments applied were the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), which measures the level of physical activity, and the Body Shape Questionnaire, which evaluates body image. A total of 59 male and female amateur swimmers from the Cantonal Sports League of Biblián participated, aged between 20 and 30 years. The results showed that the majority of participants (71.19%) had a high level of physical activity, while 59.32% reported low or no concern about their body image, indicating healthy habits and favorable body self-esteem. However, correlational analysis indicated no significant linear relationship between the two variables ( $r = -0.061$ ;  $p = 0.646$ ), suggesting that other psychological, social, and motivational factors may influence body perception.

*Keywords:* physical activity, body image, swimming, amateur swimmers

## Índice de contenido

Resumen .....	V
Introducción.....	1
Marco Teórico .....	3
Métodología.....	7
Resultados.....	8
Tabla 1 .....	8
Tabla 2 .....	9
Tabla 3 .....	9
Tabla 4 .....	10
Discusión .....	11
Conclusión.....	13
Referencias bibliográficas .....	14

## **Introducción**

La imagen corporal ha adquirido un rol fundamental en la formación de la identidad y el bienestar mental en la vida adulta. Según Ortiz et al. (2023), la apariencia física tiene un impacto notable en el desarrollo del rol sexual y de la identidad personal, siendo un concepto que cambia según las condiciones socioculturales. Esta percepción del cuerpo incluye aspectos perceptivos, cognitivos, afectivos y emocionales, por lo que no se trata solamente de cómo se ve el cuerpo, sino de cómo piensa, se siente y se actúa en relación a él (Ventura et al., 2022). Durante la adultez, la imagen corporal se ve condicionada por múltiples variables, como el género, las normas sociales, los medios de comunicación, y especialmente el nivel de actividad física. Enríquez & Quintana (2016) advierten las transformaciones físicas en este periodo pueden afectar la autoestima y si no se manejan adecuadamente, podrían llevar a una insatisfacción crónica o distorsiones de la imagen corporal.

En este contexto, la actividad física, especialmente en disciplinas organizadas como la natación, tiene el potencial de ser un factor protector que propicia una autopercepción corporal más positiva. De acuerdo con Blanco et al. (2017), las personas que practican actividad física de forma regular suelen sentirse más a gusto con su cuerpo e interactuar de forma más positiva con el ambiente. Asimismo, se ha verificado que el ejercicio físico disminuye el estrés, mejora la autopercepción corporal y refuerza la confianza personal (García & Gutiérrez, 2023). No obstante, los entornos deportivos también pueden generar presiones estéticas significativas, tal como lo indican Cabral dos Santos et al. (2017) al advertir que la búsqueda de un “cuerpo ideal” en adultos puede llevar a hábitos poco saludables, como el ejercicio en exceso, las dietas extremas o el uso sin supervisión de suplementos, sobre todo cuando se produce una disonancia entre el cuerpo real y el idealizado. En consecuencia, no basta con analizar la actividad física de

forma aislada, sino que resulta necesario examinar su vínculo con la imagen corporal (Arango y Morales, 2018).

En la Liga Deportiva Cantonal de Biblián, los nadadores amateurs participan en un entorno donde la actividad física a través del entrenamiento, la competencia y la preparación complementaria puede influir significativamente en la manera en que perciben su propio cuerpo. Esta percepción, en muchos casos, tiende a ser positiva, lo que se traduce en una mayor satisfacción personal y una mejor autoestima corporal (Góngora et al., 2024). Sin embargo, también existen factores que podrían impactarla negativamente, especialmente cuando entran en juego factores, como las exigencias estéticas propias del deporte, la constante comparación con otros nadadores, las presiones sociales o la falta de apoyo psicológico y orientación nutricional adecuada (Molina et al., 2015). Ante este panorama, surge la necesidad de relacionar el nivel de actividad física y la imagen corporal en los nadadores amateurs de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián durante el periodo 2025-2026, considerando elementos como la frecuencia, duración y tipo de entrenamiento y la imagen corporal que construyen estos deportistas.

A pesar de la relevancia de esta problemática, especialmente para el bienestar integral y el desarrollo deportivo de los nadadores, no se han identificado investigaciones locales que aborden esta problemática en el contexto específico de Biblián, lo cual evidencia un vacío que merece ser atendido desde una mirada investigativa y comprometida con la realidad de los deportistas comunitarios.

Finalmente, este estudio se enmarca dentro de las prioridades nacionales en salud mental y comportamiento del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2013-2017), al abordar la insatisfacción corporal y los trastornos asociados como un problema emergente, que afecta tanto el bienestar psicológico como el desempeño deportivo. La investigación cobra relevancia al centrarse en los nadadores amateurs de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián, cuya práctica física puede influir positiva o negativamente

en su imagen corporal, así; el objetivo general : *analizar la relación entre la práctica de la actividad física y la percepción de la imagen corporal en los nadadores amateur de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián durante el período 2025-2026, mediante la aplicación de cuestionarios BODY SHAPE para determinar la imagen corporal y el IPAQ con el fin de identificar cómo los hábitos deportivos influyen en la construcción de su autopercepción y bienestar integral.*

### **Marco Teórico**

La actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía por encima del nivel de reposo (OMS, 2024). En el contexto ecuatoriano, se describe de manera equivalente que son movimientos del cuerpo producidos por la contracción de los músculos del cuerpo esquelético que requieren un gasto energético más allá del gasto energético del reposo (García et al., 2024). De este modo, la actividad física no se limita a ejercicios en el gimnasio o al deporte formal.

La Actividad física se clasifica en: *actividad ligera o baja*: movimientos que implicar un esfuerzo mínimo, donde la respiración y el pulso apenas aumentan, por ejemplo, caminar a paso lento, tareas domésticas livianas, *actividad moderada o media*: se requiere un esfuerzo mayor, la respiración se acelera algo, hay mayor latido del corazón, todavía es posible conversar pero con cierta dificultad y *actividad vigorosa o alta*: implica un esfuerzo considerable, la respiración es rápida, el pulso alto, la conversación difícil de mantener (Barrera, 2017).

La práctica regular de actividad física aporta beneficios muy amplios, tanto en el plano físico como psicológico. En el plano de salud, la OMS (2024) señala que la actividad física ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, ciertos cánceres, reducir la hipertensión y mejorar la

salud ósea y funcional. En cuanto a los beneficios psicológicos, la actividad física mejora el estado de ánimo, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, fortalece la autoestima y contribuye al bienestar general, es decir, adoptar un estilo de vida físicamente activo resulta una estrategia clave de salud pública, y no únicamente una cuestión estética (Gallegos et al., 2024).

El deporte amateur se define como un deporte sin objetivos profesionales ni remunerados, más orientado a la participación, la recreación o el bienestar, es un tipo de actividad física que combina factores de intensidad, socialización y normativa de juego (Baldinelli, 2023). Desde este enfoque, la práctica deportiva amateur aporta los mismos beneficios de la actividad física como la salud cardiovascular, la fuerza, la resistencia, la reducción de estrés, además de otros beneficios específicos como el trabajo en equipo, la disciplina, la motivación y la inclusión social (Ruiz, 2020).

La natación es una modalidad de actividad física y deportiva que reúne características muy favorables para el acondicionamiento físico general, puesto que, es considerada uno de los deportes más completos, pues moviliza prácticamente todos los grupos musculares, mejora la salud cardiovascular, fortalece la espalda y contribuye al bienestar mental (Rodríguez, 2016). Nadar puede clasificarse como actividad moderada o vigorosa intensa dependiendo la velocidad y técnica, lo que la convierte en una excelente opción tanto para quienes buscan recreación como para quienes buscan un entrenamiento más exigente (Escriba y Alanya, 2024).

La imagen corporal es un constructo complejo que se refiere a la percepción, evaluación y actitudes que una persona tiene respecto a su propio cuerpo (Gongora et al, 2024). Desde una perspectiva psicológica, se entiende como la representación mental del cuerpo, influida por factores emocionales, experiencias pasadas y autoestima (Valle y Ramos, 2024). En el enfoque sociocultural, la imagen corporal está condicionada por los ideales sociales de belleza, los medios de comunicación, la familia y el entorno social, los

cuales establecen patrones de aceptación o rechazo físico (Anco-Galvez, 2022). Para Jacquier & Dos Santos (2025), el enfoque biomédico se centra en la dimensión objetiva del cuerpo, relacionando su apariencia con parámetros clínicos, nutricionales o de salud, es decir, estas perspectivas convergen en la comprensión integral del cuerpo como objetivo físico, simbólico y emocional.

La imagen corporal posee varios componentes interrelacionados, así *la percepción* que se refiere a como el individuo percibe el tamaño, forma y características de su cuerpo, la dimensión afectiva abarca las emociones que surgen frente al cuerpo, como orgullo, vergüenza o insatisfacción; finalmente *la dimensión conductual* que se manifiesta en las acciones que las personas realizan a partir de su percepción corporal, tales como evitar ciertas actividades, vestirse de manera específica o adoptar rutinas de ejercicio y la cognición abarca las creencias, pensamientos y valoraciones que el individuo tiene sobre su apariencia (Lozano & Flores, 2025). Estos aspectos son influenciados por una variedad de factores, entre ellos la edad, el género, la historia personal, los estándares sociales y el contexto deportivo o profesional en que se desenvuelve el individuo (Velásquez, 2022).

La relación entre la actividad física y la imagen corporal ha sido ampliamente estudiada, encontrándose una correlación positiva entre ambas variables, pues la práctica regular de ejercicio físico contribuye a una mejor autoimagen, ya que permite a las personas sentirse más saludables, en control de su cuerpo y con mayor capacidad para alcanzar metas personales (Ventura et al., 2022). Esta percepción positiva fortalece la autoestima y genera satisfacción corporal, especialmente cuando el foco está puesto en el bienestar y no únicamente en la apariencia (Velásquez, 2022). En particular, los deportes como la natación, que implican el uso funcional del cuerpo, favorecen una conexión más profunda con la corporalidad; por lo que la actividad física puede ser una vía poderosa

para mejorar la imagen corporal, sus efectos dependerán de las motivaciones, el entorno social y la percepción individual del cuerpo (Rovira et al., 2025).

En el caso específico de la natación, estudios en países como España, México y Brasil muestran que los nadadores amateurs perciben beneficios psicológicos y físicos derivados de la práctica, aunque también se enfrentan a presiones estéticas particulares por la exposición corporal.

En España, investigaciones realizadas en nadadores amateurs han evidenciado que una mayor frecuencia y regularidad de la actividad física se asocia con una percepción positiva del estado física y la salud general (Rojo-Ramos et al., 2022). No obstante, estos estudios también reportan que la constante exposición corporal y la comparación social en entornos acuáticos pueden generar presiones estéticas, especialmente en mujeres y jóvenes, afectando la imagen corporal.

En México, estudios en deportistas amateurs que utilizan el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) señalan que niveles moderados y altos de actividad física se asocian con mayor satisfacción corporal y mejor autopercepción física (Salgado Espinosa, 2018). Sin embargo, en el caso específico de la natación, se ha identificado la presencia de insatisfacción corporal en individuos con alta frecuencia de entrenamiento, lo que sugiere que el aumento de la actividad física no siempre garantiza una imagen corporal positiva.

En Brasil, investigaciones desarrolladas en nadadores y practicantes de deportes acuáticos indican que la práctica regular favorece una percepción positiva del cuerpo funcional relacionada con fuerza, resistencia y rendimiento, pero coexiste con una elevada preocupación por la forma corporal y el peso, influenciada por ideales estéticos socialmente impuesto ( Sousa et al., 2012).

## **Métodología**

### **Diseño**

La investigación es de tipo no experimental, de corte transversal, correlacional, cuenta con un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo.

### **Población y muestra**

La población estuvo conformada por 59 nadadores amateurs, hombres  $n = 31$  y mujeres  $n = 28$  con edades comprendidas entre 20 a 30 años pertenecientes a la Liga Deportiva Cantonal de Biblián que está ubicada en la ciudad de Biblián. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que los participantes fueron seleccionados de acuerdo con su disponibilidad y accesibilidad dentro de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián en el período 2025-2026.

### **Instrumentos**

#### **Nivel de Actividad Física**

El nivel de AF, este se determina mediante el Cuestionario Internacional de AF (IPAQ) versión corta, compuesto por 7 ítems y tres niveles de AF: bajo ( $AF < 600$  METs-min/semana); medio ( $AF \geq 600 - \leq 3000$  METs-min/semana) y alto ( $AF > 3.000$  METs-min/semana) (Tolosa & Gómez- Conesa, 2007).

#### **Imagen Corporal**

El tercer Instrumento es el cuestionario de BODY SHAPE(BSQ) Moreno et al. (2007) consta de 34 preguntas que evalúa un solo concepto psicológico que se divide en dos factores: *insatisfacción corporal* y *preocupación por el peso*, tiene una escala Likert de 6 puntos que va desde 1 que es nunca, hasta 6 que es siempre.

### **Procedimiento**

Una vez obtenidos los permisos se procedió a aplicar los cuestionarios antes detallados, de forma presencial en las instalaciones de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián según la disponibilidad y comodidad de los participantes, con el propósito de explicar el objetivo

de este estudio y solventar las dudas que se fueron presentándose por parte de los participantes. Los cuestionarios fueron llenados mediante la aplicación Google Forms previa a la aceptación del consentimiento informado que constaba dentro del formulario; cada estudiante empleó un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos en ejecutarlo.

### **Análisis estadístico**

El análisis estadístico se realizó mediante el software IBM SPSS Statistics 29.0.2.0. En primera instancia se determinaron frecuencias y porcentajes del nivel de actividad física y de la preocupación frente a la imagen corporal. En segunda instancia se realizaron correlaciones entre el grado de Actividad Física e Imagen Corporal

### **Resultados**

#### **Tabla 1**

*Niveles de Actividad Física en Nadadores Amateurs de la Liga Deportiva*

*Cantonal Biblián*

IPAQ Niveles	F	%
Nivel Alto	42	71,19
Nivel Moderado	8	13,56
Nivel Bajo	9	15,25
Total	59	100%

La mayoría de los participantes (71,19%) presentan un nivel alto de actividad física, lo cual refleja hábitos saludables, buena frecuencia e intensidad de ejercicio físico. Este grupo supera ampliamente a los otros niveles, lo que indica una población mayoritariamente activa. Un 13,56% de los encuestados muestra un nivel moderado, lo que implica que realizan actividad física regular, aunque posiblemente no alcanzan los criterios de intensidad o duración recomendados para obtener mayores beneficios en salud. El 15,25% de los participantes tiene un nivel bajo de actividad física, lo cual es preocupante, ya que este grupo puede estar expuesto a riesgos relacionados con el sedentarismo, como aumento de peso, baja condición física y problemas de salud a largo plazo.

**Tabla 2**  
*Preocupación frente a la Imagen Corporal en Nadadores Amateurs de la Liga*

*Deportiva Cantonal Biblián*

BSQ	f	%
≤80: Preocupación leve o ninguna preocupación	35	59,32%
81–110: Preocupación leve a moderada	15	25,42%
111–140: Preocupación moderada a marcada	8	13,56%
>140: Preocupación severa	1	1,70%
Total	59	100%

En la tabla 2 la mayoría de los participantes (59,32%) presentan una preocupación leve o nula por su imagen corporal, lo cual es un indicador positivo de autoestima o aceptación de su forma corporal. Un 25,42% muestra una preocupación leve a moderada, lo que sugiere la existencia de ciertos niveles de insatisfacción corporal, aunque no necesariamente clínicamente significativos. El 13,56% de los participantes manifiesta una preocupación moderada a marcada, lo cual podría relacionarse con malestar emocional más frecuente respecto a su cuerpo, y requerir seguimiento o apoyo psicológico preventivo. Solo 1 persona (1,70%) presenta preocupación severa, lo que representa un caso aislado pero relevante que podría estar asociado a posibles riesgos de trastornos de la conducta alimentaria o baja autoestima significativa.

**Tabla 3**  
*Preocupación frente a la Imagen Corporal (BSQ) en relación a los niveles de actividad física (IPAQ)*

		Preocupación Imagen Corporal BSQ								Total	
		Preocupación leve a moderada		Preocupación leve o ninguna preocupación		Preocupación moderada a marcada		Preocupación severa		f	%
		f	%	F	%	f	%	F	%	f	%
Niveles de Actividad	Nivel Alto	10	66,67	26	74,29	6	75	0	0	42	71,19
	Nivel Bajo	3	20	6	17,14	0	0	0	0	9	15,25

<b>Física IPAQ</b>	Nivel Moderado	2	13,33	3	8,57	2	25	1	100	8	13,56
<b>Total</b>		15	100	35	100	8	100	1	100	59	100

El análisis de la tabla 3 indica que en el nivel alto de actividad física se concentra la mayoría de los participantes, destacando que un 74,29% presenta preocupación leve o ninguna, mientras que en los niveles de preocupación leve a moderada y moderada a marcada también predominan con un 66,67% y 75% respectivamente, sin registrarse casos de preocupación severa. En contraste, quienes realizan actividad física baja representan solo un 17,14% en el grupo con preocupación leve o ninguna, y un 20% en el de preocupación leve a moderada, sin aparecer en los niveles más graves de preocupación. Por su parte, el nivel moderado de actividad física aparece en menor proporción en todos los grupos, pero resulta llamativo que es el único nivel donde se registra preocupación severa por la imagen corporal (100%). Esto sugiere que, aunque existe práctica de actividad física, no siempre alcanza la intensidad suficiente para generar beneficios en la percepción personal, lo que puede reflejar un menor impacto positivo en la autoimagen.

**Tabla 4**

*Correlación entre el grado de Actividad Física e Imagen Corporal*

		<b>IMAGEN CORPORAL</b>		<b>NIVEL AF</b>
<b>IMAGEN CORPORAL</b>	Correlación de Pearson	1		-,061
	Sig. (bilateral)			,646
	N	59		59
<b>NIVEL AF</b>	Correlación de Pearson	-,061		1
	Sig. (bilateral)		,646	
	N	59		59

$r = 1$  correlación perfecta;  $0,8 < r < 1$  correlación muy alta;  $0,6 < r < 0,8$  correlación alta;  $0,4 < r < 0,6$  correlación moderada  $0,2 < r < 0,4$  correlación baja;  $0 < r < 0,2$  correlación muy baja;  $r = 0$  correlación nula.

El análisis de correlación de Pearson realizado entre las variables imagen corporal y nivel de actividad física evidenció un coeficiente de correlación de  $r = -0,061$  con un nivel de significancia de  $p = 0,646$ . Este resultado refleja una relación negativa muy débil y estadísticamente no significativa entre ambas variables. En consecuencia, se determina que no existe una asociación lineal significativa entre la percepción de la imagen corporal y el nivel de actividad física en los participantes del estudio ( $n = 59$ ). Dicho hallazgo sugiere que el nivel de actividad física no influye de manera directa o perceptible en la autopercepción corporal de los sujetos analizados.

### **Discusión**

En la presente investigación el objetivo principal fue, *analizar la relación entre la práctica de la actividad física y la percepción de la imagen corporal en los nadadores amateur de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián durante el período 2025-2026, mediante la aplicación de cuestionarios BODY SHAPE para determinar la imagen corporal y el IPAQ con el fin de identificar cómo los hábitos deportivos influyen en la construcción de su autopercepción y bienestar integral.*

A todo esto se evidencia que los resultados son favorables para los Nadadores Amateur de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián, ya que, la tabla 1 muestra que la mayoría de los participantes presenta un nivel alto de actividad física (71.19%), lo cual es coherente con el contexto deportivo de la población estudiada, este resultado confirma que la práctica sistemática de la natación, aun en un nivel amateur, favorece estilos de vida activos y saludables, reforzando lo señalado por investigaciones previas que destacan al deporte organizado como un factor protector frente al sedentarismo. Estudios recientes en contextos españoles han evaluado la práctica físico-deportiva como un indicador de

estilos de vida saludables al contrastarlas con grupos menos activos, lo que respalda la importancia de mantener altos niveles de movimiento corporal en contextos educativos y deportivos (Norambuena et al., 2019).

Respecto a la imagen corporal, en la tabla 2, se observa que más de la mitad de los nadadores (59,32%) presenta una preocupación leve o nula, lo cual constituye un indicador positivo de aceptación corporal y autoestima. Este hallazgo se alinea con investigaciones recientes que demuestran que la realización de actividades físicas y deportivas están vinculadas a una opinión más positiva sobre la propia imagen corporal (Ceballos-Gurrola et al., 2020). Zanon et al. (2016) afirman que la práctica regular de actividad física se asocia con una imagen corporal más positiva y menores niveles de insatisfacción corporal, lo que sugiere que el compromiso sostenido con el ejercicio físico favorece una valoración más funcional y positiva del propio cuerpo.

El análisis conjunto de ambas variables en la tabla 3, aporta un matiz importante a la interpretación de los resultados. Aunque el nivel alto de actividad física concentra a la mayoría de los participantes con baja preocupación por la imagen corporal, también incluye sujetos con niveles de preocupación leve a moderada y moderada a marcada. Burgon et al. (2023) señalan que aunque los atletas suelen tener menores niveles de preocupación corporal comparados con no atletas en términos generales, existen variaciones según el tipo de deporte, el nivel de competencia y las presiones externas, de modo que la relación entre actividad física e imagen corporal no es lineal ni universalmente positiva.

Por último, estos planteamientos son respaldados por el análisis correlacional, donde se evidencia una correlación negativa muy débil y no significativa ( $r= 0,061$ ;  $p= 0,646$ ) entre el nivel de actividad física y la imagen corporal. Este resultado indica que, dentro de este grupo, no existe una asociación lineal significativa entre ambas variables, lo cual difiere parcialmente de estudios que reportan relaciones moderadas entre ejercicio

físico e imagen corporal positiva. Esta diferencia puede explicarse por el tipo de población nadadores amateurs, el tamaño de la muestra o la influencia de factores no medidos, como el sexo, la edad, la motivación para practicar deporte, la presión competitiva o la comparación social.

### **Conclusión**

Luego de la revisión de los resultados obtenidos, se puede decir que la práctica regular de natación de los nadadores amateurs de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián contribuye de manera positiva a mantener un estilo de vida activo y hábitos saludables, destacando que la mayoría de los participantes presenta un nivel alto de actividad física.

De igual manera, se evidencia que la imagen corporal de los nadadores se encuentra mayoritariamente dentro de rangos de preocupación leve o nula, lo que refleja un nivel aceptable de autoestima y satisfacción corporal. Sin embargo se observa que la actividad física por sí sola no garantiza una percepción positiva del cuerpo, siendo otros factores psicológicos, sociales y motivacionales lo que influyen en la autopercepción de los deportistas.

Se concluye que fomentar la natación y actividades físicas planteadas son beneficiosas para la salud física y el bienestar general de los nadadores, pero para optimizar la percepción de la imagen corporal es necesario implementar estrategias complementarias que incluyan orientación psicológica, apoyo emocional y educación sobre autoestima, favoreciendo así un desarrollo integral de los deportistas amateurs.

## Referencias bibliográficas

- Anco Galvez, J. A. (2022). Percepción de la imagen corporal y su relación con hábitos alimentarios y la actividad física en adolescentes. Descriptores: Imagen corporal, hábitos alimentarios, actividad física, alimentación. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/a71cfd72-1bb6-49ca-b8b1-74e42715cd22>
- Arango Estrada, M. S., & Morales Maya, A. I. (2018). Imagen corporal en nadadoras sincronizadas antioqueñas. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/28816d7b-f177-4e8e-bc07-07bd82958525>
- Baldinelli, F. (2023). La importancia de la digitalización en el deporte amateur. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(306). <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/7353/1999?inline=1>
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Blanco Ornelas, L. H., Benavides Pando, E. V., Tristán, J. L., & Mayorga-Vega, D. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/51191>
- Burton, R. H., Beard, J., & Waller, G. (2023). Body image concerns across different sports and sporting levels: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 46, 9-31. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144523000578>
- Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R. E., Juvera-Portilla, J. L., Peche-Alejandro, P., Aguirre-López, L. F., & Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252-260. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232020000100019&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232020000100019&script=sci_abstract&tlng=pt)
- Conesa Prieto, A. (2025). Impacto de los deportes estéticos en los trastornos de la conducta alimentaria. Un estudio sobre la natación artística en España. Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya. <http://hdl.handle.net/10854/180388>
- De Sousa Fortes, L., Paes, S. T., Amaral, A. C. S., & Ferreira, M. E. C. (2012). Comportamento alimentar inadequado e insatisfação corporal em jovens nadadores em função de variáveis sociodemográficas. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 14(3), 123-133. <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/3710>
- Dos Santos, J. S., Castillo, E., de Araujo, A. G., & Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6102006>
- Enriquez Peralta, R. E., & Quintana Salinas, M. R. (2016, April). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 77, No. 2, pp. 117-122). UNMSM.

Facultad de Medicina. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832016000200004&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832016000200004&script=sci_arttext&tlng=pt)

- Escriba Flores, Y. A., & Alanya Mejia, C. R. (2024). Nivel de actividad física y actitud hacia la natación en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho-2023. <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/0787371b-1d6f-43a9-bb0e-e09e12c3dbdd>
- Gallegos, L. I. F., Hernández, G. S. R., Mata, K. J. M., & Chávez, J. F. A. (2024). Más allá del control glucémico: beneficios de la actividad física en la calidad de vida de personas con diabetes mellitus tipo 2: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (53), 262-270. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9297213>
- García, J. C. T., López, P. J. T., Gallegos, I. R., Marcos, A. T., González, Á. A. L., & Ramírez-Manent, J. I. (2024). Relación entre actividad Física y Riesgo Cardiovascular: Una revisión sistemática. *Academic Journal of Health Sciences*, 39(4), 26-40. <https://www.raco.cat/index.php/AJHS/article/view/10000007976>
- García-López, S. Z., & Gutiérrez-Romero, A. (2023). Índice de masa corporal asociado a imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes, UMF 62. *Revista mexicana de medicina familiar*, 10(1), 11-16. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2696-12962023000100011&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2696-12962023000100011&script=sci_arttext)
- Gongora, V. C., Martínez Banfi, M., Quiroz Molineras, N., Mercado, S., & Mebarak, M. (2024). Relación entre la Imagen Corporal Positiva, la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe Colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 41(1), 104-126. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/252657>
- Jacquier, N., & Dos Santos, L. (2025). Dinámicas vivenciales: un abordaje desde las prácticas de salud integrativa. *Debates Críticos. Revista Interdisciplinaria de Ciencias Sociales y de la Salud*, 1(1), 94-106. <https://revista.salud.mdp.edu.ar/index.php/dc/article/view/29>
- Kirszman, D., & Salgueiro, M. D. C. (2015). Imagen Corporal. Dimensiones mediadoras en la psicopatología y modalidades de intervención. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(2), 129-136. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232015000200129&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232015000200129&script=sci_arttext)
- Norambuena, J. M., Celis, C., Delgado, F. S., Aeloiza, A., Echeverría, C., Nazar, G., & Rocha, F. P. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 37-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7165141>
- Organización mundial de la salud. (2024). Actividad física OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz, D. J. M., Cañizares, C. M. S., Ortiz, W. R. M., & González, N. M. (2021). La imagen corporal y la relación con la actividad física. *REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE DESARROLLO AGROPECUARIO, TECNOLÓGICO, EMPRESARIAL Y HUMANISTA.*, 5(3), 4-4. <https://investigacion.utc.edu.ec/index.php/dateh/article/download/668/893>

- Otacoma Gallegos, J. S., & Guaipacha Chinchí, J. P. (2023). *Entrenamiento de suspensión y su influencia en la postura corporal de jóvenes* (Bachelor's thesis, Riobamba). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11614>
- Rodríguez Martínez, W. S. (2016). Diferencias en la satisfacción del usuario nadador amateur y profesional de los servicios de la Federación Deportiva Peruana de Natación. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/db6d422f-8e31-40ef-bf80-69578b2e63f1>
- Román, P. Á. L., Obra, A. J., Montilla, J. P., & Pinillos, F. G. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 113-120. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645015.pdf>
- Royo-Ramos, J., Gómez-Paniagua, S., Carlos-Vivas, J., Barrios-Fernandez, S., Vega-Muñoz, A., Mañanas-Iglesias, C., ... & Adsuar, J. C. (2022). Associations between body image and self-perceived physical fitness in future Spanish teachers. *Children*, 9(6), 811. <https://www.mdpi.com/2227-9067/9/6/811>
- Rovira, E. H., Rordíguez, D., Rebullido, T. R., & Ortiz, D. C. (2025). Niveles de actividad física a lo largo de la vida de estudiantes universitarios en Cataluña. *Retos*, 63, 791-802. <http://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/111303>
- Ruiz Mozombite, R. (2020). Importancia de la natación en la educación primaria. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/a78fba9a-5c3f-4847-ad79-6602d884b975>
- Saavedra, J. M., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2003). La evolución de la natación. *Lecturas: Educación física y deportes*, 7(66). [https://www.researchgate.net/profile/Ferran-Rodriguez/publication/28064726\\_La\\_evolucion\\_de\\_la\\_natacion/links/00b4951c0918778f19000000/La-evolucion-de-la-natacion.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ferran-Rodriguez/publication/28064726_La_evolucion_de_la_natacion/links/00b4951c0918778f19000000/La-evolucion-de-la-natacion.pdf)
- Salgado Espinosa, M. L. (2018). *Relación de los hábitos de salud, la imagen corporal y la autoeficacia con la calidad de vida de estudiantes universitarios del noreste de México* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/16383/>
- Valle, H. D. C., & Ramos, D. C. G. (2024). Imagen corporal y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 283-293. <http://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1138>
- Velásquez, L. Z. (2022). Actividad física e imagen corporal de los adolescentes: Revisión teórica. *EmásF: revista digital de educación física*, (79), 112-126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8647019>
- Ventura-Cruz, V. A., Pacheco, L. M., Peña-Polanco, J. J., Cruceta-Gutiérrez, J. F., Arias-Ureña, J. L., & Bannasar-García, M. I. (2022). Relación entre imagen corporal e índice de actividad física en adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 7(6), 743-755 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9042493>

Zanon, A., Tomassoni, R., Gargano, M., & Granai, M. G. (2016). Body image and health behaviors: Is there a relationship between lifestyles and positive body image. *Clin. Ter*, 167, 63-69. [https://www.clinicaterapeutica.it/download/361/fascicolo-3/8053/167-03-03\\_zanon.pdf](https://www.clinicaterapeutica.it/download/361/fascicolo-3/8053/167-03-03_zanon.pdf).

## **AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**Luis Manuel González Castro** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0350183877**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Relación entre la actividad física e imagen corporal en nadadores amateur de la Liga Deportiva Cantonal de Biblián 2025-2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **6 de febrero de 2026**



F:

**Luis Manuel González Castro**

**C.I. 0350183877**