



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

**RELACIÓN ENTRE LA IMAGEN CORPORAL Y EL
AUTOESTIMA EN USUARIOS DEL GIMNASIO BODY TECH.
PERIODO MARZO-AGOSTO 2026**

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

AUTOR: EDUARDO JOSÉ UZHCA FAJARDO

**DIRECTOR: LCDO. DAVID OSORIO CARRIÓN, MGS.
AZOGUES – ECUADOR**

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

**RELACIÓN ENTRE LA IMAGEN CORPORAL Y EL
AUTOESTIMA EN USUARIOS DEL GIMNASIO BODY TECH.
PERIODO MARZO-AGOSTO 2026**

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

AUTOR: EDUARDO JOSÉ UZHCA FAJARDO

DIRECTOR: LCDO. DAVID OSORIO CARRIÓN, MGS.

AZOGUES – ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Eduardo José Uzhca Fajardo portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0350021903**. Declaro ser el autor de la obra: **“Relación entre la imagen corporal y la autoestima en usuarios del gimnasio Body Tech. Periodo marzo-agosto 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, 07 de julio de 2026

F: 

Eduardo Jose Uzhca Fajardo

C.I. 0350021903

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 imagen corporal y el autoestima en usuarios del gimnasio Body Tech. Periodo marzo-agosto 2026** ", realizado por: **Eduardo José Uzhca Fajardo** con documento de identidad: **0350021903**, 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, 27/05/2026



DAVID ALEJANDRO OSORIO CARRION

Validar Únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:

LIC. David Osorio Carrión, MGS

C.I.0302449657

DIRECTOR

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo agradecimiento a Dios por concederme la vida, la salud, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar con éxito esta importante etapa de mi formación profesional. Su guía y bendiciones me permitieron afrontar cada desafío con esperanza, perseverancia y confianza.

A mis queridos padres, José Uzhca y Paola Fajardo, les agradezco de todo corazón por su amor incondicional, su esfuerzo incansable, sus enseñanzas y el apoyo constante que me brindaron a lo largo de mi vida. Gracias por creer siempre en mí, motivarme a superarme cada día y enseñarme que el trabajo, la disciplina y la perseverancia son la base para alcanzar los sueños. Este logro también les pertenece.

A mi hermano, Adrián Uzhca, por su apoyo, compañía y palabras de aliento durante este proceso. Gracias por estar presente en cada etapa y por motivarme a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles.

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Universidad Católica de Cuenca, institución que me abrió sus puertas para mi formación profesional, brindándome los conocimientos, valores y herramientas necesarias para desarrollarme como futuro profesional comprometido con la sociedad. Asimismo, expreso mi gratitud a todos los docentes de la carrera, quienes, con su experiencia, dedicación y vocación, contribuyeron significativamente a mi formación académica y personal.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, estuvieron presentes durante este proceso y me brindaron su apoyo, confianza y motivación. La culminación de esta tesis representa el resultado del esfuerzo compartido, la perseverancia y el acompañamiento de quienes hicieron posible alcanzar esta importante meta académica.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por iluminar mi camino, concederme la fortaleza para superar cada obstáculo y permitirme alcanzar una de las metas más importantes de mi vida profesional.

Con todo mi amor y gratitud, dedico esta tesis a mis padres, José Uzhca y Paola Fajardo, quienes han sido el pilar fundamental de mi vida. Gracias por su amor incondicional, sus sacrificios, sus enseñanzas y por creer siempre en mí, incluso en los momentos más difíciles. Cada uno de sus esfuerzos ha contribuido a que hoy pueda alcanzar este logro, el cual también les pertenece.

A mi hermano, Adrián Uzhca, por su apoyo, compañía y palabras de aliento durante este proceso. Gracias por estar presente en los momentos más importantes, por motivarme a seguir adelante y por brindarme siempre tu confianza.

A mi pareja, Susana Delgado, por su amor, comprensión, paciencia y apoyo incondicional durante este camino. Gracias por acompañarme en cada etapa, por creer en mis capacidades incluso en los momentos de mayor dificultad y por ser una fuente constante de motivación para alcanzar esta meta. Tu presencia hizo que este proceso fuera más llevadero y significativo.

Finalmente, dedico este logro a todas las personas que confiaron en mí y me brindaron su apoyo durante mi formación académica. Este trabajo representa el fruto de años de esfuerzo, perseverancia y dedicación, con la esperanza de que sea el inicio de nuevos desafíos y oportunidades para continuar creciendo tanto en lo personal como en lo profesional.

Relación entre la imagen corporal y la autoestima en usuarios del gimnasio Body Tech.

Periodo marzo-agosto 2026

Eduardo José Uzhca Fajardo, David Alejandro Osorio Carrión

Universidad Católica de Cuenca, eduardo.uzhca@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre la imagen corporal y la autoestima en los usuarios del gimnasio Body Tech durante el período marzo-agosto de 2026. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 72 usuarios de entre 18 y 60 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se emplearon el *Body Shape Questionnaire* (BSQ-18), para evaluar la imagen corporal, y la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE), para medir la autoestima. Ambos instrumentos presentaron adecuados niveles de consistencia interna. Debido a que las variables no mostraron una distribución normal, la relación entre ellas se analizó mediante el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre la imagen corporal y la autoestima positiva ($\rho = -.477$; $p < .01$), así como una correlación positiva y significativa entre la imagen corporal y la autoestima negativa ($\rho = .346$; $p < .01$). Se concluye que una mayor insatisfacción con la imagen corporal se asocia con menores niveles de autoestima y con una mayor presencia de percepciones negativas sobre sí mismo. Estos hallazgos confirman la existencia de una relación significativa entre ambas variables y destacan la importancia de considerar los aspectos psicológicos en los contextos de práctica física y deportiva.

Palabras clave: imagen corporal, autoestima; gimnasios, bienestar psicológico, percepción corporal

Relationship between body image and self-esteem in users of the Body Tech gym. Period

March-August 2026

ABSTRACT

The objective of this research was to identify the relationship between body image and self-esteem in users of the Body Tech gym during the period March-August 2026. It was developed under a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational scope design. The sample consisted of 72 users between 18 and 60 years old, selected through non-probabilistic convenience sampling. For data collection, the *Body Shape Questionnaire* (BSQ-18), to assess body image, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE), to measure self-esteem, were employed. Both instruments presented adequate levels of internal consistency. Because the variables did not show a normal distribution, the relationship between them was analyzed using the Spearman's Rho coefficient. The results evidenced a moderate and statistically significant negative correlation between body image and positive self-esteem ($\rho = -.477$; $p < .01$), as well as a significant positive correlation between body image and negative self-esteem ($\rho = .346$; $p < .01$). It is concluded that greater dissatisfaction with body image is associated with lower levels of self-esteem and a greater presence of negative self-perceptions. These findings confirm the existence of a significant relationship between both variables and highlight the importance of considering psychological aspects in physical and sports practice contexts.

Keywords: body image, self-esteem; gyms, psychological well-being, body perception

ÍNDICE

1	Introducción	1
2.	Marco teórico.....	5
3.	Metodología.....	7
3.1	Diseño	7
3.2	Población y muestra	8
3.3	Instrumentos	8
3.4	Procedimiento.....	8
3.5	Análisis de datos	9
4.	Resultados.....	9
5.	Discusión	13
6.	Conclusiones.....	15
7.	Referencias bibliográficas	16

1. Introducción

En los últimos años, la preocupación por la imagen corporal y sus efectos en el bienestar emocional ha adquirido una relevancia creciente, especialmente en espacios donde la apariencia física se convierte en un elemento central, como los gimnasios. La constante exposición a modelos corporales idealizados y a estándares estéticos promovidos por los medios y las redes sociales influye significativamente en cómo los individuos evalúan su propio cuerpo y, en consecuencia, en su autoestima. En este contexto, los usuarios del gimnasio Body Tech no son ajenos a estas dinámicas, pues su percepción corporal puede determinar tanto su motivación y constancia en la práctica de actividad física como su experiencia emocional dentro del entorno fitness. Analizar la relación entre la imagen corporal y la autoestima en esta población resulta fundamental para comprender cómo factores psicológicos y socioculturales influyen en su bienestar integral, y para generar información que aporte a la construcción de espacios de entrenamiento más saludables y orientados al desarrollo personal.

En los últimos años, la creciente influencia de los medios sociales ha intensificado la preocupación por la imagen corporal, impulsando la comparación social y la interiorización de estándares estéticos difíciles de alcanzar. Este fenómeno afecta particularmente a quienes asisten a gimnasios, pues en estos espacios el cuerpo adquiere un valor simbólico relacionado con el rendimiento, la disciplina y la aceptación social (Duno & Acosta, 2019; Jiménez García, 2021). La exposición constante a cuerpos idealizados promueve sentimientos de insatisfacción, miedo a engordar y autopercepción negativa, factores que inciden directamente en la manera en que los individuos evalúan su propio cuerpo y construyen su autoestima (Gómez-Paniagua, 2023; Figuerola Escoto et al. (2024). En el caso del gimnasio Body Tech, estas dinámicas se manifiestan de forma evidente, ya que muchos usuarios presentan discrepancias entre su imagen corporal real y la ideal, generando frustración, desmotivación e incluso

comportamientos compensatorios influenciados por la presión estética (Aguirre-Loaiza et al., 2017; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Estas condiciones socioculturales y psicológicas conforman un entorno que puede afectar negativamente el bienestar emocional, la adherencia al ejercicio y la experiencia subjetiva durante la práctica física.

Las consecuencias de estas percepciones corporales pueden llegar a comprometer la estabilidad emocional, generar sentimientos de inferioridad y reducir la confianza personal, afectando incluso la interacción social y la capacidad de mantener rutinas de entrenamiento sostenidas (Rodríguez-Camacho & Alvis-Gómez, 2015; Blanco, 2017). Investigaciones recientes evidencian que una autoestima baja se relaciona con mayor vulnerabilidad, menor bienestar psicológico y una percepción negativa general del propio desempeño (Changoluisa et al., 2023; Garro-Aburto et al., 2024). De forma paralela, factores como la edad, el género y el tiempo de experiencia en el gimnasio pueden moderar la manera en que los usuarios experimentan su cuerpo y evalúan sus progresos, lo que resalta la complejidad del fenómeno (Arias Giraldo et al., 2024). Estas consecuencias evidencian la necesidad de comprender con mayor profundidad la relación entre la imagen corporal y la autoestima dentro del entorno fitness.

La presente investigación se justifica por el notable incremento de las presiones estéticas que afectan la percepción corporal y la autoestima, especialmente en contextos como los gimnasios, donde la valoración del cuerpo adquiere un rol central en la experiencia del usuario. Estudios recientes evidencian que factores socioculturales, como la exposición continua a las redes sociales y medios digitales, intensifican la comparación social y generan mayores niveles de insatisfacción corporal, percepción negativa de la apariencia y vulnerabilidad emocional (Duno & Acosta, 2019; Jiménez García, 2021; Gómez-Paniagua,

2023). Estas dinámicas se traducen en cambios conductuales como sobrentrenamiento, autoexigencia excesiva o abandono de rutinas, afectando la adherencia a la actividad física y la experiencia integral de los usuarios de centros deportivos (Aguirre-Loaiza et al., 2017; Rodríguez-Camacho & Alvis-Gómez, 2015). Además, se ha demostrado que la distorsión de la imagen corporal constituye un factor de riesgo para la disminución del bienestar psicológico, la aparición de inseguridades y la reducción del autoconcepto físico, lo que convierte este fenómeno en un problema relevante para profesionales del deporte y la salud (Figuerola Escoto et al., 2024; Carbonell Forniés & Juliá-Sanchis, 2023). Debido a ello, es fundamental investigar cómo estas presiones afectan específicamente a los usuarios del gimnasio Body Tech, con el fin de comprender la magnitud del fenómeno en un contexto local y contribuir a estrategias de intervención fundamentadas en evidencia científica actualizada.

Asimismo, estudiar la relación entre imagen corporal y autoestima resulta necesario para orientar la labor de entrenadores y profesionales del ámbito de la actividad física hacia la promoción de ambientes saludables que integran bienestar físico y emocional. La literatura señala que la baja autoestima se asocia con menor estabilidad emocional, vulnerabilidad ante la presión social y dificultades para sostener hábitos de ejercicio en el tiempo, lo que limita los beneficios de la práctica sistemática de actividad física (Changoluisa et al., 2023; Valenzuela Contreras et al., 2024). Igualmente, se ha observado que intervenciones centradas en fortalecer la apreciación corporal, la alfabetización mediática y el desarrollo de una relación saludable con el cuerpo producen mejoras significativas en la motivación, la conducta deportiva y la salud mental (Alleva et al., 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Considerando que los gimnasios son espacios donde se encuentran metas estéticas, sociales y de rendimiento, evaluar esta relación permitirá diseñar acciones preventivas basadas en la evidencia, promoviendo no solo el rendimiento físico sino también la construcción de identidades corporales más positivas y realistas (Casanova-Garrigós et al., 2025; Blanco, 2017). En consecuencia, esta investigación

no solo aporta información teórica relevante, sino también herramientas prácticas para mejorar el bienestar integral de los usuarios del gimnasio Body Tech.

En la última década, el estudio de la imagen corporal ha adquirido relevancia dentro de las ciencias de la salud, la Psicología y la actividad física, debido al creciente impacto de los medios digitales y los modelos estéticos hegemónicos en la autopercepción de las personas. Investigaciones como las de Duno y Acosta (2019) muestran que la imagen corporal es una construcción influida por factores socioculturales, ambientales y psicológicos, los cuales pueden generar insatisfacción corporal en distintos grupos, especialmente en jóvenes expuestos a estándares rígidos de belleza. Asimismo, Gomez-Paniagua et al. (2023) destaca que esta insatisfacción se relaciona con el género, el IMC, la edad y el nivel educativo, evidenciando variaciones importantes en la percepción corporal en entornos académicos y deportivos. En espacios como los gimnasios, donde la apariencia física se convierte en un factor motivador y social, estas dinámicas adquieren especial intensidad, posicionando la imagen corporal como un determinante del bienestar emocional y de la conducta deportiva.

La relación entre la imagen corporal y la autoestima también ha sido ampliamente estudiada, encontrándose vínculos significativos entre ambas variables en diferentes poblaciones activas. Aguirre-Loaiza et al., (2017) concluyeron que la composición corporal y la práctica de ejercicio físico influyen en la satisfacción corporal, presentando diferencias notorias entre hombres y mujeres en usuarios de gimnasios. Por su parte, Figuerola Escoto et al. (2024) evidenciaron que mayores niveles de insatisfacción corporal se relacionan con menor bienestar psicológico y más conductas alimentarias de riesgo, especialmente en mujeres jóvenes. Estudios recientes confirman además que la autoestima funciona como un factor mediador entre la percepción corporal y la salud emocional, siendo clave para comprender cómo las personas valoran su cuerpo y enfrentan presiones estéticas contemporáneas

Valenzuela Contreras et al., (2024). Estos hallazgos muestran que la relación entre ambas variables es compleja y depende de factores sociales, individuales y ambientales.

El estado del arte evidencia la creciente influencia de las redes y medios en la construcción de la imagen corporal, lo que ha transformado la forma en que los usuarios perciben su propio cuerpo, especialmente en entornos deportivos. Jiménez García (2021) demostró que la exposición frecuente a cuerpos idealizados, filtros digitales y contenidos de comparación social incrementa la insatisfacción corporal y debilita la autoestima. De forma consistente, Carbonell Forniés & Juliá-Sanchis (2023) encontraron que el uso intensivo de Instagram está asociado con mayor autoobjetivación, baja satisfacción corporal y deterioro de la autoestima. La revisión integrativa de Casanova-Garrigós et al. (2025) refuerza esta tendencia, concluyendo que las redes sociales constituyen uno de los principales moduladores actuales de la percepción corporal en adolescentes y adultos jóvenes. Este panorama demuestra que la imagen corporal y la autoestima deben analizarse en conjunto y desde una perspectiva contemporánea, especialmente en espacios como Body Tech, donde convergen factores físicos, sociales y mediáticos que influyen en la experiencia corporal de los usuarios.

El presente estudio tiene como objetivo general: Identificar la relación entre la imagen corporal y la autoestima en los usuarios del gimnasio Body Tech.

2. Marco teórico

La imagen corporal se define como la representación mental y emocional que cada persona construye sobre su propio cuerpo, basada en percepciones, juicios y actitudes internas que interactúan con influencias socioculturales externas, según Duno y Acosta (2019), la imagen corporal se conforma por la interpretación subjetiva de la apariencia física, condicionada por factores ambientales, sociales, y psicológicos que pueden generar satisfacción o insatisfacción según el grado de ajuste a los modelos estéticos predominantes.

Jiménez García (2021) añade que las redes sociales y los medios digitales amplifican esta construcción, ya que las personas están expuestas a cuerpos idealizados que actúan como referentes sociales y promueven comparaciones constantes que impactan la autopercepción física y emocional. Estos elementos teóricos permiten entender la imagen corporal como un constructo dinámico, influido simultáneamente por experiencias personales, normas socioculturales y presión mediática.

En espacios deportivos como los gimnasios, la imagen corporal adquiere una relevancia particular debido a que el cuerpo se convierte en un elemento visible de disciplina, rendimiento y autoeficacia. Investigaciones realizadas por Aguirre-Loaiza et al. (2017) demuestran que la práctica sistemática de ejercicio, la composición corporal y el nivel de entrenamiento están directamente asociados con la satisfacción o insatisfacción física en usuarios de gimnasios, identificando diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la valoración de su cuerpo. De igual manera, Gomez-Paniagua et al. (2023) sostiene que la percepción corporal en contextos deportivos está influenciada por factores como el género, el índice de masa corporal, la edad y el entorno social, lo cual explica por qué los usuarios de los gimnasios pueden mostrar una mayor tendencia a la comparación física y al deseo de cambiar su cuerpo en función de estándares externos. Esto refuerza la necesidad de analizar la imagen corporal desde una perspectiva integral que incluya el contexto físico, social y mediático del usuario.

La autoestima es conceptualizada como la valoración global que un individuo realiza de sí mismo, incluyendo valoraciones personales, confianza, capacidad y aceptación propia. Valenzuela Contreras et al. (2024) señala que la autoestima cumple un papel fundamental en la estabilidad emocional y en la capacidad para afrontar situaciones estresantes o presiones sociales, dado que contribuye a la regulación emocional y al bienestar psicológico. Por su parte, Changoluisa et al. (2023) destacan que la autoestima integra componentes cognitivos y afectivos que influyen en el autoconcepto y en la forma en que las personas evalúan su

desempeño académico, social o físico, siendo un factor clave para promover conductas saludables, resistencia psicológica y actitudes adaptativas en diferentes entornos. En este sentido, la autoestima es un constructo central dentro del funcionamiento psicológico humano y un predictor significativo de la salud emocional.

En el contexto de la actividad física y la práctica deportiva, la autoestima mantiene una relación estrecha con la imagen corporal, actuando como mediadora en la manera en que los individuos interpretan su apariencia física y responden emocionalmente a las presiones estéticas, Figuerola Escoto et al. (2024) evidenciaron que niveles reducidos de autoestima se asocian con mayor insatisfacción corporal y conductas de riesgo, especialmente en mujeres jóvenes que se enfrentan a ideales de belleza restrictivos y difíciles de alcanzar. Asimismo, Garro-Aburto et al. (2024) demostraron que la autoestima posee una estructura bidimensional (positiva y negativa) que influye en la evaluación del autoconcepto físico y en la forma en que los usuarios integran su cuerpo dentro de su identidad personal y su desempeño social. En conjunto, estos estudios indican que la autoestima es un componente psicológico indispensable para comprender la relación entre el cuerpo, la percepción de la propia imagen y el bienestar emocional en los usuarios de gimnasios.

3. Metodología

3.1 Diseño

El estudio presenta un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional, ya que se orienta a analizar la relación entre la imagen corporal y la autoestima en un contexto natural, sin manipular deliberadamente las variables de estudio y recolectando la información en un único momento temporal (Hernández-Sampieri et al., 2018). Aprobado por el CEISH de la Universidad Católica de Cuenca con el código de proyecto 204.

3.2 Población y muestra

La población estuvo conformada por 72 usuarios del gimnasio Body Tech durante el periodo marzo-agosto de 2026, la muestra estuvo integrada por usuarios de edades entre 18 y 60 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando como criterios de inclusión la asistencia regular al gimnasio y la aceptación voluntaria de participar en la investigación. Este tipo de muestreo resulta adecuado en estudios correlacionales de contexto aplicado, donde el acceso a la población es limitado y se prioriza la viabilidad del estudio (Hernández-Sampieri et al., 2018).

3.3 Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos estandarizados y validados. La imagen corporal fue evaluada mediante el Body Shape Questionnaire (BSQ-18), el cual permite medir el grado de preocupación y percepción sobre la forma corporal, mostrando adecuados índices de fiabilidad y validez en población adulta (Cooper et al., 1987). La autoestima fue medida a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg, instrumento ampliamente utilizado en investigaciones psicológicas para evaluar la autoestima global y con consistencia psicométrica comprobada (Rosenberg, 1965).

3.4 Procedimiento

Previamente a la recolección de datos se gestionaron los permisos institucionales correspondientes con la administración del gimnasio Body Tech. Posteriormente, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, garantizando el carácter voluntario de su participación, la confidencialidad de la información y el anonimato de los datos. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado antes de la aplicación de los instrumentos, los cuales fueron administrados en condiciones controladas y siguiendo los principios éticos de la investigación con seres humanos.

3.5 Análisis de datos

Los datos fueron procesados por medio del software estadístico IBM SPSS versión 27, ampliamente utilizado en investigaciones cuantitativas para el análisis de datos (George & Mallery, 2024), ampliamente utilizado en investigaciones en ciencias sociales y de la salud. Se aplicó estadística descriptiva para caracterizar a la muestra y estadística inferencial para analizar la relación entre la imagen corporal y la autoestima, utilizando un coeficiente de correlación acorde a la distribución de los datos, con el fin de determinar la existencia y magnitud de la asociación entre ambas variables (Field, 2018).

4. Resultados

Tabla 1.

Estadísticos de fiabilidad de los instrumentos aplicados.

Instrumentos	Dimensión	N Ítems	α
BSQ-18	Unidimensional	18	,966
	Autoestima positiva	5	,869
	Autoestima Negativa	5	,777

Nota. α = alfa de Cronbach; BSQ-18 = Body Shape Questionnaire; RSE = Escala de Autoestima de Rosenberg.

Los resultados de fiabilidad evidencian que los instrumentos utilizados presentan adecuados niveles de consistencia interna. El BSQ-18, evaluado como una escala

unidimensional de 18 ítems, obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha = .966$, considerado excelente. Por su parte, la Escala de Autoestima de Rosenberg mostró una fiabilidad buena en la dimensión de autoestima positiva ($\alpha = .869$) y aceptable en la dimensión de autoestima negativa ($\alpha = .777$). En conjunto, estos resultados indican que los instrumentos poseen una adecuada estabilidad y precisión para medir las variables de estudio, garantizando la confiabilidad de los datos obtenidos y respaldando los análisis posteriores realizados en la investigación.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de la imagen corporal (BSQ-18) y la autoestima (RSE).

	BSQ-18	RSE positiva	RSE negativa
N	72	72	72
Media	2,7269	3,4028	2,1639
Desv. Desviación	1,29827	,63200	,75308
Mínimo	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,67	4,00	4,00

Nota: N=número

Los estadísticos descriptivos muestran que la variable imagen corporal (BSQ-18) presentó una media de 2,73 (DE = 1,30), evidenciando una dispersión relativamente elevada de las puntuaciones entre los participantes. Además, el amplio rango de respuestas observado, con valores comprendidos entre 1,00 y 5,67, indica la existencia de diferencias importantes en la percepción corporal de los usuarios evaluados. En contraste, la autoestima positiva registró la media más alta (M = 3,40; DE = 0,63), lo que sugiere una tendencia general hacia percepciones favorables de sí mismos y una valoración personal positiva en la mayoría de los participantes. Por su parte, la autoestima negativa presentó la media más baja (M = 2,16; DE = 0,75), reflejando una menor presencia de pensamientos o sentimientos negativos asociados a la autovaloración. En términos comparativos, la imagen corporal fue la variable que mostró la mayor variabilidad, mientras que las dimensiones de la autoestima presentaron una distribución más homogénea. Estos hallazgos sugieren que, aunque los usuarios del gimnasio difieren

considerablemente en la forma en que perciben su cuerpo, mantienen niveles relativamente estables de autoestima, aspecto relevante para comprender posteriormente la relación existente entre ambas variables.

TABLA 3

Pruebas de normalidad de la Preocupación por la imagen corporal (BSQ-18) y la autoestima (RSE)

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	gl	Sig.
bsq18	,143	72	,001
Rse positiva	,172	72	,000
Rse negativa	,161	72	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: BSQ-18=Body Shape Questionnaire; RSE=Escala de Autoestima de Rosenberg

GL=Grados de libertad; SIG= Significancia (valor p).

Los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov evidencian que las variables analizadas no presentan una distribución normal. La preocupación por la imagen corporal (BSQ-18) obtuvo un valor de significancia de $p = .001$, mientras que la autoestima positiva y la autoestima negativa registraron valores de $p < .001$. Dado que todos los niveles de significancia fueron inferiores a .05, se rechazó la hipótesis nula de normalidad, concluyéndose que las distribuciones de las variables difieren significativamente de una distribución normal. Asimismo, la autoestima positiva presentó el estadístico más elevado ($D = .172$), indicando una mayor desviación respecto a la normalidad en comparación con las demás variables. En consecuencia, se determinó la utilización de pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis inferencial, específicamente el coeficiente de correlación Rho de Spearman, por ser el procedimiento más adecuado para evaluar la relación entre la imagen corporal y la autoestima en la muestra estudiada.

Tabla 4

Correlaciones de la Preocupación por la imagen corporal (BSQ-18) y la autoestima (RSE)

			bsq18	rsepositiva	rsenegativa
Rho de Spearman	bsq18	Coeficiente de correlación	1,000	-,477**	,346**
			-		
	rsepositiva	Coeficiente de correlación	-	1,000	-,343**
			-	-	
	rsenegativa	Coeficiente de correlación	-	-	1,000
			-	-	-

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

Nota: BSQ-18 = *Body Shape Questionnaire* de 18 ítems; RSE = *Escala de Autoestima de*

Rosenberg. Las correlaciones se calcularon mediante el coeficiente Rho de Spearman (ρ), considerando un nivel de significancia de 0,01 (bilateral). ** indica que la correlación es estadísticamente significativa ($p < 0,01$).

Los resultados del análisis de correlación de Spearman evidencian relaciones estadísticamente significativas entre la imagen corporal y las dimensiones de la autoestima ($p < .01$). En primer lugar, se observa una correlación negativa moderada entre la puntuación del BSQ-18 y la autoestima positiva ($\rho = -0,477^{**}$), siendo esta la asociación de mayor magnitud encontrada, lo que indica que, a medida que aumenta la insatisfacción con la imagen corporal, disminuyen los niveles de autoestima positiva. En contraste, la correlación entre el BSQ-18 y la autoestima negativa fue positiva y de magnitud baja a moderada ($\rho = 0,346^{**}$), lo que sugiere que un mayor grado de insatisfacción corporal se asocia con una mayor presencia de percepciones negativas sobre sí mismo. Asimismo, las dimensiones de autoestima positiva y autoestima negativa presentaron una correlación negativa baja a moderada ($\rho = -0,343^{**}$), evidenciando que ambas mantienen una relación inversa, de modo que el incremento de una tiende a acompañarse de la disminución de la otra. En conjunto, estos hallazgos respaldan la existencia de una relación significativa entre la imagen corporal y la autoestima, indicando que una percepción corporal menos favorable se vincula con un deterioro de la autoestima, aspecto que coincide con el planteamiento central de la presente investigación.

5. Discusión

Los hallazgos de la presente investigación evidencian que la preocupación por la imagen corporal se relaciona significativamente con las dimensiones de la autoestima en los usuarios del gimnasio Body Tech. No obstante, esta relación no se presenta de la misma manera en ambas dimensiones, ya que la asociación más fuerte se observó con la autoestima positiva. Esto permite interpretar que una mayor preocupación o insatisfacción con la imagen corporal se vincula principalmente con una disminución de las valoraciones favorables que los usuarios tienen sobre sí mismos, tales como la aceptación personal, la confianza y la percepción positiva de sus propias capacidades (Rosenberg, 1965; Garro-Aburto et al., 2024).

En cuanto a la autoestima negativa, los resultados muestran que también existe una relación significativa con la preocupación por la imagen corporal, aunque con menor intensidad en comparación con la autoestima positiva. Esto sugiere que una percepción corporal desfavorable puede asociarse con pensamientos negativos sobre sí mismo; sin embargo, en esta investigación, el impacto parece reflejarse con mayor claridad en la reducción de los aspectos positivos de la autoestima. Esta interpretación coincide con estudios que señalan que la insatisfacción corporal puede afectar el bienestar psicológico, la autovaloración y la forma en que las personas enfrentan las presiones estéticas contemporáneas (Figuerola Escoto et al., 2024; Valenzuela Contreras et al., 2024; Changoluisa et al., 2023).

Estos resultados son coherentes con estudios previos desarrollados en contextos de práctica física. Arias Giraldo et al. (2024) señalan que una percepción corporal favorable se asocia con mayores niveles de autoestima corporal en jóvenes asistentes a gimnasios. De forma similar, Banerjee et al. (2022) encontraron que la asistencia regular al gimnasio puede

vincularse con mayor satisfacción corporal y autoestima, aunque dicha relación puede variar según las características individuales y sociales de los participantes. En esta misma línea, Rodríguez Crespo (2019) y Zartaloudi et al. (2023) sostienen que la imagen corporal constituye un factor relevante en la autoevaluación personal, pues una percepción corporal negativa puede relacionarse con malestar psicológico, inseguridad y menor autoestima.

Asimismo, la literatura indica que alcanzar metas físicas puede favorecer la confianza, la comodidad corporal y la percepción positiva de uno mismo. Hupiu Jara (2025) identificó que los usuarios de gimnasios que lograron objetivos físicos reportaron mejoras en la relación con su cuerpo. Sin embargo, este proceso puede verse condicionado por la presión social y los ideales estéticos, tal como advierten Banerjee et al. (2022). De igual manera, Macedo et al. (2023) señalan que la imagen corporal puede asociarse con motivaciones extrínsecas, lo que puede influir de forma positiva o negativa en la autoestima, dependiendo de si la práctica física se orienta al bienestar personal o a la aprobación externa.

Desde una perspectiva sociocultural, los resultados también pueden explicarse por la influencia de los modelos corporales promovidos en redes sociales, medios digitales y espacios fitness, donde el cuerpo suele ser valorado como símbolo de disciplina, rendimiento y aceptación social. En este tipo de contextos, la comparación física puede incrementar la preocupación por la imagen corporal y debilitar la valoración positiva de sí mismo, especialmente cuando los usuarios perciben una distancia entre su cuerpo real y el ideal corporal que desean alcanzar. Esta interpretación coincide con estudios que señalan que los estándares estéticos, la comparación social y la exposición a cuerpos idealizados influyen en la

insatisfacción corporal y en el deterioro de la autoestima (Duno & Acosta, 2019; Jiménez García, 2021; Carbonell Forniés & Juliá-Sanchis, 2023; Casanova-Garrigós et al., 2025).

Por lo tanto, los hallazgos de este estudio resaltan la necesidad de que los gimnasios promuevan una visión saludable e integral del cuerpo, evitando que la práctica física se limite únicamente a fines estéticos. Aunque el ejercicio puede contribuir al bienestar, a la satisfacción corporal y a la autoestima, sus beneficios psicológicos dependen de que se desarrolle en un ambiente que favorezca la aceptación corporal, la salud y el progreso personal. En este sentido, Shang et al. (2021) plantean que la imagen corporal y la autoestima pueden mediar la relación entre ejercicio físico y bienestar subjetivo, mientras que Singh y Sarraf (2025) concluyen que la actividad física regular, especialmente cuando está orientada a la salud y al bienestar, favorece la percepción corporal y la autoestima en adultos jóvenes. De igual manera, las intervenciones centradas en mejorar la apreciación corporal pueden fortalecer la relación saludable con el cuerpo y favorecer una autoestima más positiva (Alleva et al., 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

6. Conclusiones

- El presente estudio permitió analizar la relación entre la imagen corporal y la autoestima en los usuarios del gimnasio Body Tech, evidenciando la existencia de una relación estadísticamente significativa e inversa entre ambas variables. Esto indica que una mayor preocupación o insatisfacción con la imagen corporal se asocia con niveles más bajos de autoestima en los participantes, confirmando el cumplimiento del objetivo general planteado en el estudio.

- En relación con la percepción de la imagen corporal, se encontró que los usuarios del gimnasio presentan una variabilidad considerable en la forma en que perciben su cuerpo, lo que

sugiere que esta variable está influenciada por factores individuales y contextuales propios del entorno fitness, como las comparaciones sociales y las expectativas físicas asociadas a la práctica del ejercicio.

- Respecto al nivel de la autoestima, los resultados muestran que esta variable se comporta de manera más estable y homogénea entre los participantes, lo que indica que, si bien la autoestima se ve influenciada por la percepción corporal, mantiene una estructura relativamente constante en los usuarios del gimnasio evaluado.

-El análisis correlacional realizado permitió establecer que la imagen corporal constituye un factor relevante asociado a la autoestima en usuarios del gimnasio, reafirmando que la percepción subjetiva del cuerpo influye directamente en la valoración personal y el bienestar psicológico de quienes practican actividad física de manera regular.

-Los hallazgos del estudio resaltan la importancia de abordar la práctica del ejercicio físico desde una perspectiva integral, considerando no solo los beneficios físicos, sino también los aspectos psicológicos relacionados con la imagen corporal y la autoestima, lo cual puede contribuir a una experiencia más saludable y equilibrada dentro del contexto del gimnasio.

7. Referencias bibliográficas

- Aguirre-Loaiza, H., Reyes, S., Ramos-Bermúdez, S., Bedoya, D. A., & Franco, A. M. (2017). Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1), 149–156. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311148817015.pdf>
- Arias Giraldo, A. F., González Palacio, E. V., & Vargas Romero, A. V. (2024). Composición corporal y autoestima corporal en usuarios de gimnasios en una población colombiana. *Retos*, 60, 12–20. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.99275>
- Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. *PLoS ONE*, 10(9), e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
- Blanco, H. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en universitarios [Tesis de maestría, Universidad de La Laguna]. <http://hdl.handle.net/10253/58774>

- Banerjee, I., Ali, A., Deuri, S. P., Swain, M. R., & Mahanta, P. (2022). Body image satisfaction and self-esteem among adult gym users and non-users: A cross-sectional study. *Telangana Journal of Psychiatry*, 8(1), 29–33. https://doi.org/10.4103/tjp.tjp_30_21
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Changoluisa, D. A., Córdova, L. M., & Chulde, A. M. (2023). *Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/items/e0fa6f69-6ded-4e58-bb10-e4d93d877e89>
- Casanova-Garrigós, G., Torrubia-Pérez, E., Cañellas Reverté, N., Capera Fernández, J., Mora-López, G., & Albacar-Riobóo, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 24(1). <https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Carbonell Forniés, G., & Juliá-Sanchis, R. (2023). Influencia de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes. *Metas de Enfermería*, 26(2), 58–69. <https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2023.26.1003082058>
- Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 545–553. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book246147>
- Figuerola Escoto, R. P., Barrera Hernández, L. F., & Vargas de la Cruz, V. (2024). Bienestar psicológico, imagen corporal y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarias. *Revista CES Psicología*. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/6992>
- Gomez-Paniagua, S., Polo-Campos, I., Galán-Arroyo, C., & Rojo-Ramos, J. (2023). Imagen corporal en universitarios extremeños de la Facultad de Educación tras la COVID-19. *Retos*, 50, 69–78. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99228>
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 Step by Step*. <https://doi.org/10.4324/9781032622156>
- Garro-Aburto, L., Vicuña-Salvador, H., Carrillo-Flores, J., Alza-Salvatierra, V., & Bustamante-Quiroz, U. (2024). Perfil dimensional de la autoestima en estudiantes universitarios: resultados de un análisis factorial confirmatorio. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1–16. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-455>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. P. (2018). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education. https://highered.mheducation.com/sites/1456223968/student_view0/index.html

- Hupiu Jara, W. J. (2025). La imagen corporal en usuarios de gimnasios que han alcanzado una meta física deseada, en Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura). Universidad Antonio Ruiz de Montoya. <https://repositorio.uarm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/978db2f3-315d-4fef-bba9-d518aac840f/content>
- Macedo, F. Q., Macedo, M. del C. S. R., Cardenas, R. N., Calheiros, P. R. V., Llerena, D. M., & Triani, A. P. (2023). Imagen corporal y motivación en la práctica de ejercicios físicos en gimnasios. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(299). <https://doi.org/10.46642/efd.v28i299.3456>
- Jiménez García, M. (2021). La influencia de las redes sociales en la imagen corporal (TFM). Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/66286>
- Rodríguez-Camacho, D. F., & Alvis-Gómez, K. M. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en la práctica deportiva. *Revista Facultad de Medicina*, 63(2), 279–287. <https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363524013.pdf>
- Rodríguez Crespo, M. (2019). Relación entre la imagen corporal, la autoestima, la orientación hacia el cuerpo y la intención de seguir siendo activos en usuarios de centros deportivos (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/87910/files/TAZ-TFG-2019-4912.pdf>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://books.google.com/books?id=Uu8xAAAAIAAJ>
- Shang, Y., Xie, H.-D., & Yang, S.-Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935>
- Singh, P., & Sarraf, S. R. (2025). Exercise, body image and self-esteem: A review. *International Journal of Current Science Research and Review*, 8(3). <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v8-i3-46>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Valenzuela Contreras, L. M., Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Urrea Tobar, B., Castro Herraz, C., Guerrero Cardenas, R., Rojas Leon, C., & Villacura Villacura, A. (2024). Autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios del área de la salud y pedagogía de una Universidad de Santiago de Chile. *Retos*, 60, 666–671. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106162>
- Zartaloudi, A., Christopoulos, D., Kelesi, M., Govina, O., Mantzorou, M., Adamakidou, T., Karvouni, L., Koutelekos, I., Evangelou, E., Fasoi, G., & Vlachou, E. (2023). Body image, social physique anxiety levels and self-esteem among adults participating in physical activity programs. *Diseases*, 11(2), 66. <https://doi.org/10.3390/diseases11020066>



Eduardo José Uzhca Fajardo portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0350021903**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Relación entre la imagen corporal y la autoestima en usuarios del gimnasio Body Tech. Periodo marzo-agosto 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 trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **07 de julio de 2026**

F: 

Eduardo José Uzhca Fajardo

C.I. 0350021903