



SATISFACCIÓN CON LA APARIENCIA MUSCULAR Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DEPORTISTAS ADULTOS JÓVENES

SATISFACTION WITH MUSCULAR APPEARANCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN YOUNG ADULT ATHLETES

Kevin Aimara Guachi ^{1*}

¹ Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera Psicología Clínica. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1264-0712>. Correo: kaimara7936@uta.edu.ec

Diana Catalina Velastegui ²

² Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera Psicología Clínica. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3802-0192>. Correo: dc.velastegui@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: kaimara7936@uta.edu.ec

Resumen

La satisfacción con la apariencia muscular y el bienestar psicológico es un tema que aunque sea poco estudiado, puede ofrecer un mejor conocimiento en la comunidad científica. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre la satisfacción con la apariencia muscular y el bienestar psicológico en deportistas adultos jóvenes. La muestra consto con 118 participantes, entre mujeres y hombres, con un rango de edades entre 18 a 35 años. El estudio se realizó mediante el enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional. Se utilizaron los siguientes instrumentos, la Escala de Satisfacción con la Apariencia Muscular (MASS) de Mayville y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff la versión adaptada al español por Díaz en 2006. Se aplicó la Prueba de Pearson para determinar la correlación. Los resultados arrojaron una relación positiva leve entre ambas variables ($R= 0.343$ $p<0.001$). Por lo que se concluye que a mayor satisfacción con la apariencia muscular, mayor será el bienestar psicológico en los deportistas.

Palabras clave: bienestar psicológico; imagen corporal; satisfacción muscular

Abstract

Satisfaction with muscular appearance and psychological well-being is a topic that, although little studied, can offer better knowledge in the scientific community. The objective of this study was to determine the relationship between satisfaction with muscular appearance and psychological well-being in young adult athletes. The sample consisted of 118 participants, women and men, with an age range between 18 and 35



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



years. The study was conducted using a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional and correlational scope. The following instruments were used: the Mayville Muscular Appearance Satisfaction Scale (MASS) and the Carol Ryff Psychological Well-Being Scale, the version adapted to Spanish by Díaz in 2006. The Pearson test was applied to determine the correlation. The results showed a slight positive relationship between both variables ($R= 0.343$ $p<0.001$). Therefore, it is concluded that the greater the satisfaction with muscular appearance, the greater the psychological well-being in athletes.

Keywords: *body image; muscle satisfaction; psychological well-being*

Fecha de recibido: 28/03/2024

Fecha de aceptado: 04/06/2024

Fecha de publicado: 06/06/2024

Introducción

La satisfacción con la apariencia muscular, es un término que para ser comprendido, es importante entender que la musculatura es un aspecto físico del cuerpo que se considera parte de la percepción que un individuo tiene de la imagen corporal en general (1). Por lo que, una percepción positiva del cuerpo, indica satisfacción con la imagen corporal, del cual, (2) lo define como aquella expresión de comodidad y aceptación hacia el propio cuerpo. Entonces, la satisfacción con la apariencia muscular se podría entender como aquella percepción positiva de los músculos, lo que implica, sentir comodidad y aceptación en cómo se ven.

Con respecto al sentimiento de satisfacción, este se presenta cuando una persona ha logrado cumplir una meta, lo que desemboca en un estado de bienestar. Por lo que, en relación al área de la psicología, el bienestar posee dos paradigmas, hedónica y eudaemónica, esta última se centra en el bienestar psicológico del ser humano, pero también en la relevancia que tiene el desarrollo personal, estilo y forma de afrontar los desafíos, así como el esfuerzo y deseo de alcanzar objetivos (3).

Así pues, en base a la psicología positiva, (4) define al bienestar psicológico como un estilo de vida del ser humano, lo cual implica, satisfacción con la vida y consigo mismo, manteniendo un balance positivo con las emociones, autoestima y autocontrol.

Por otro lado, la insatisfacción en el ser humano se presenta cuando hay desconformidad con lo que posee o se ha conseguido, en este caso, el cuerpo. Pues estudios han indicado que las personas que tienden a preocuparse de forma exagerada por un defecto mínimo o inexistente de su propio físico, pueden presentar insatisfacción corporal (5).

Este tipo de preocupaciones y alteraciones en la percepción del cuerpo se han ligado a problemas relacionados con la alimentación. De ahí que, a nivel mundial, el reporte de (6) encontraron que entre universitarios satisfechos e insatisfechos con su cuerpo, el 59,1% demostró insatisfacción corporal, los cuales, recurrían a conductas alimentarias con el fin de controlar su peso, en donde el 1,9% habían recurrido al vómito, el 3,8% a laxantes, 58,3% a los atracones y el 52,3% al ejercicio físico.





A nivel Latinoamericano, en Perú, durante una investigación llevada por (7) se encontró el 36,1% de los adolescentes presentaban conductas despectivas hacia su imagen corporal, debido a que se sentían insatisfechos con su cuerpo y por tal razón la dieta, ejercicios y uso de medicamentos quemadores de grasa se convirtieron en la mejor opción para adelgazar.

A nivel nacional, una investigación realizada en Ecuador por (8) hallaron que el 13,9 % de los adolescentes mostraban una alta preocupación por la imagen corporal y el 19,7% una preocupación por el peso, en consecuencia a ello, el 61,5% indicó altos niveles de insatisfacción corporal y un alto riesgo de desarrollar un trastorno de conducta alimentaria.

En investigaciones recientes no se han abordado directamente la relación entre la satisfacción con la apariencia muscular y el bienestar psicológico. Sin embargo, si se ha realizado estudios sobre el bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal. De este modo, (9) los cuales buscaban indagar sobre los factores de riesgo en la insatisfacción con la imagen corporal en universitarios, hallaron que mientras más altas sean las puntuaciones en el bienestar psicológico, las puntuaciones con respecto a la evaluación de la apariencia, también serán altas, es decir existió una relación positiva significativa entre las variables. Del mismo modo, se encontró relación en un estudio realizado en pacientes sometidos a cirugía bariátrica, pues los hallazgos revelaron que entre más satisfacción posean hacia su imagen corporal, la experimentación de un mejor bienestar psicológico será mayor (10).

De acuerdo a las diferencias de género, se ha encontrado en población universitaria que las mujeres tienden a sentir mayor insatisfacción corporal que lo varones, pues (11) resaltan que este malestar y descontento hacia la imagen, puede ser causado por presiones sociales. Así como la exposición a medios tradicionales y redes sociales (12). Que buscan imponer una versión idealizada (13) y por ende una mayor internalización en las personas de cómo debe verse un cuerpo ideal (14). (15) manifiestan que el cuerpo ideal que los hombres buscan, es que sea grande, delgado y musculoso, ya que poseer estos atributos demuestra su masculinidad, fuerza y éxito. En cambio el cuerpo ideal en las mujeres es ser más delgadas, porque esto se considera un sinónimo de éxito y belleza (16).

En cuanto al bienestar psicológico, otras investigaciones indican durante la pandemia Covid-19, (17) encontraron en universitarios que el 71% de los estudiantes presentaban un bienestar psicológico alto, en segundo orden, el 26, 1% de ellos indicaron un bienestar psicológico moderado, estos niveles de bienestar se asociaron al estado civil y estatus económico, pues la mayoría eran personas solteras y poseían bastantes recursos económicos. De igual modo, (18) demostraron, que las mujeres médicas presentaban un bienestar psicológico bajo, específicamente 2 de cada 3 de ellas. Además, demostraban altos niveles de ansiedad y estrés durante la pandemia en la atención de pacientes con covid-19, por lo que afectaba el bienestar general, es decir ocasionaban problemas en la salud mental y física del personal de salud.

Materiales y métodos

La investigación se realizó mediante el enfoque cuantitativo, pues, los datos que se obtendrán serán medidos numéricamente y analizados estadísticamente (19). El tipo de diseño es no experimental, dado que, los autores (20) describen que las variables no se someten a ninguna manipulación o intervención por parte del evaluador. De igual manera, se usará el alcance correlacional para redactar las posibles relaciones que se darían entre las





variables a modo de hipótesis, una vez obtenidos los resultados (21). Por último, se empleará el corte transversal, el cual, (22) señalan que este estudio se examinan las variables en un único y definido momento.

Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos para evaluar las dos variables: satisfacción con la apariencia muscular y bienestar psicológico.

Para la primera variable, se usó la Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS), creada por (23), el instrumento cuenta con 19 ítems en total y se divide en 4 factores: Lesiones y comprobación muscular (ítems 3, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18 y 19), Uso de sustancias (ítems 5, 6, 9 y 17), Dependencia al ejercicio (ítems 2, 7 y 8) y Satisfacción muscular (ítems 1, 4 y 14). El instrumento presenta una consistencia interna de 0,91. La escala es de tipo Likert, que va de 1, que corresponde a totalmente en desacuerdo, hasta 5, que significa totalmente de acuerdo. Los puntajes van desde 19 hasta 95 puntos, los cuales se obtienen sumando los valores de las cuatro subescalas y se interpreta como satisfechos con la musculatura para los participantes que califiquen de 19 a 38 puntos, levemente insatisfechos quienes obtengan de 39 a 57 puntos, moderadamente insatisfechos quienes puntúen de 58 a 76 puntos y gravemente insatisfechos o afectados por dismorfia muscular quienes tengan de 77 puntos en adelante.

Para la segunda variable, se utilizó Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989), en la adaptación española hecha por (24), la escala presenta un total de 39 ítems y consta con 6 dimensiones: Auto aceptación (ítems 1, 7, 13, 19, 25 y 31), Relaciones positivas (ítems 2, 8, 14, 20, 26 y 32), Autonomía (ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33), Dominio del entorno (ítems 5, 11, 16, 22, 28 y 39), Crecimiento personal (ítems 24, 30, 34, 35, 37 y 38) y Propósito en la vida (ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29), el instrumento indica tener una buena consistencia interna de entre 0,68 a 0,83. La escala es de tipo Likert, que va de 1, que corresponde a totalmente en desacuerdo, hasta 6, que significa totalmente de acuerdo. Con respecto al puntaje total, este se obtiene a partir de la suma del total de cada dimensión, para aquellos que califiquen con menos de 116 puntos indicarían un bienestar psicológico bajo, calificaciones desde 117 a 140 puntos un bienestar psicológico moderado, calificaciones desde 141 a 175 puntos un bienestar psicológico alto y calificaciones mayores a 176 puntos un bienestar psicológico elevado.

Método de muestreo

Se contó con la participación de 118 deportistas adultos jóvenes, se eligieron mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la proximidad y accesibilidad que los sujetos representaban para la investigación (25), así mismo se aplicó los siguientes criterios de inclusión para la elección de los participantes, los cuales fueron: varones y mujeres que tenga una edad entre 18 a 35 años, que realicen un entrenamiento igual o mayor a 3 veces por semana y que cuenten con un tiempo mayor a 3 meses de entrenamiento.

Resultados y discusión

Para responder al objetivo general de este estudio, primeramente se aplicó la prueba Shapiro-Wilk, el cual indica que la distribución de las puntuaciones fue normal. Por tal motivo, se utilizó la prueba de Pearson para demostrar la correlación entre la satisfacción con la apariencia muscular y el bienestar psicológico. Los resultados se evidencian en la tabla 1.





Tabla 1. Correlación entre las variables Satisfacción con la Apariencia Muscular y el Bienestar Psicológico.

		Satisfacción con la Apariencia Muscular
Bienestar psicológico	R de Pearson	0.343 ***
	valor p	< .001

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

Con un 99% de confiabilidad se encontró que existió una relación positiva leve entre ambas variables ($R=0.343$ $p<0.001$).

Debido a que no se encontraron investigaciones que relacionen las variables como tal, se analizó la satisfacción con la imagen corporal y el bienestar psicológico. Así pues, se encontró en estudiantes universitarios y en pacientes con cirugía bariátrica que a mayor satisfacción tengan con su cuerpo, mayor será el bienestar psicológico, por lo que también demuestran que existe una relación positiva entre las variables (10).

Con respecto al primer objetivo específico, el cual es analizar los niveles de satisfacción con la apariencia muscular en deportistas adultos jóvenes, los resultados se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Niveles de satisfacción con la apariencia muscular.

Nivel de satisfacción con la apariencia muscular	Frecuencias	% del Total
Satisfecho con la musculatura	10	8.5 %
Levemente insatisfecho	58	49.2 %
Moderadamente insatisfecho	48	40.7 %
Afectados por dismorfia muscular	2	1.7 %

Se encontró que el 49,2% de los participantes se encontraban levemente insatisfechos con su musculatura, seguido por el 40,7% que estaba moderadamente insatisfechos, el 8,5% si están satisfechos y el 1,7% están afectados por dismorfia muscular.

En población universitaria se encontró que el 61.4% de ellos presentaban un nivel moderado y alto de insatisfacción corporal (11). De la misma forma (26) encontraron que el 89% de las adolescentes tenían niveles bajos de satisfacción corporal, por lo que optaron por seguir conductas saludables para controlar su peso. De acuerdo a con los resultados expuestos y obtenidos, la población denota una mayor inclinación hacia la insatisfacción, esto puede deberse a que la percepción que tienen las personas sobre el cuerpo, suele verse afectado por las redes y las presiones sociales que influyen en cómo debe ser un cuerpo ideal (10).

En relación al segundo objetivo específico, el cual es analizar los niveles de bienestar psicológico en deportistas adultos jóvenes, los resultados se muestran en la tabla 3.

Tabla 3. Nivel de bienestar psicológico

Nivel de bienestar psicológico	Frecuencias	% del Total
Elevado	2	1.7 %
Alto	42	35.6 %
Moderado	61	51.7 %
Bajo	13	11.0 %





Los resultados revelaron que el 51,7% presento un nivel de bienestar psicológico moderado, el 35,6% un nivel de bienestar psicológico alto, el 11% un nivel de bienestar psicológico bajo y el 1,7% un nivel de bienestar psicológico elevado.

Los estudios de (17) realizados en universitarios, indicaron que el 71% presentaban un bienestar psicológico alto y el 26, 1% un bienestar psicológico moderado, siendo el aspecto económico un factor positivo para su bienestar. Por otro lado, (18) demostraron en una investigación realizada en el personal de salud, que los médicos manifestaban un bienestar psicológico bajo, pues ansiedad y estrés de su trabajo afectaban su bienestar. Debido a ello, los resultados obtenidos con los encontrados, se demuestra que el bienestar psicológico puede cambiar de acuerdo a las circunstancias en el que una persona se encuentre viviendo.

Por ultimo para comparar la media de puntuación de la satisfacción con la apariencia muscular entre hombres y mujeres deportistas adultos jóvenes, se aplicó la prueba T de Student, dado que se cumplieron los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas, los resultados se muestran en la tabla 4.

Tabla 4. Media de puntuación de la satisfacción con la apariencia muscular entre hombres y mujeres deportistas

Adultos jóvenes			
	Grupo	N	Media
Satisfacción con la apariencia muscular	masculino	58	60.3
	femenino	60	50.6

Los resultados indican que hay diferencias estadísticamente significativas entre las medias de género, siendo los hombres quienes presentan mayor satisfacción con la apariencia muscular ($T(116)=4.95, p<0.001$).

Estos hallazgos se relacionan con otros estudios en donde se analizó la satisfacción con la imagen corporal y el género. Pues, (11) resaltaron que las mujeres tienden a ser verse más afectadas por el ambiente universitario y los estándares sociales que influyen en la percepción sobre la imagen corporal, lo que ocasiono un malestar, descontento e insatisfacción hacia sus cuerpos. Estos hallazgos concuerdan con lo expuestos por (27), en donde estudiantes de género femenino demostraron una mayor insatisfacción hacia el físico que los varones. Estos aportes remarcan que las mujeres presentan menor satisfacción con su cuerpo que los varones, las razones pueden ser por diversos factores sociales o culturales que podrían explicar esta disparidad en ambos sexos.

Conclusiones

Los resultados de este estudio demuestran una relación positiva leve entre la satisfacción con la apariencia muscular y el bienestar psicológico en deportistas adultos jóvenes. De esta manera las personas que presenten una mayor satisfacción en relación a su musculatura tienden a experimentar un mayor bienestar psicológico. Por ende la percepción que tengan las personas de los músculos, ya sea positiva o negativa, influirá en un mayor o menor bienestar psicológico respectivamente.

Por último, en cuanto a la satisfacción con la apariencia muscular por diferencias de sexo, se halló que el género masculino presentaba mayor satisfacción hacia la musculatura que las mujeres. Estos resultados podrían indicar que las mujeres tienden a experimentar o vivenciar situaciones negativas que repercuten en su percepción y satisfacción.





Referencias

1. McLean SA, Paxton SJ. Body image in the context of eating disorders. *Psychiatric Clinics*. 2019;42(1):145-56.
2. Rash PD. Male body satisfaction, physical self-concept and the use of nutritional supplements, anabolic steroids, and compulsive exercise: Brigham Young University; 2004.
3. Zubieta EM, Delfino G. Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*. 2010;17:277-83.
4. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989;57(6):1069.
5. Stice E, Shaw HE. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*. 2002;53(5):985-93.
6. Berengüí R, Castejón M, Torregrosa MS. Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. 2016;7(1):1-8.
7. Enriquez Peralta RE, Quintana Salinas MR, editors. Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*; 2016: UNMSM. Facultad de Medicina.
8. Canaza KDC, Villalba SM, Gallegos WLA, Rivera R. Insatisfacción corporal, influencia social y funcionamiento familiar como predictores del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. *Veritas & Research*. 2024;6(1):88-104.
9. Hicks RE, Kenny B, Stevenson S, Vanstone DM. Risk factors in body image dissatisfaction: gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. *Heliyon*. 2022;8(6).
10. Campedelli V, Ciacchella C, Veneziani G, Meniconzi I, Paone E, Silecchia G, et al. Body Image and Body Mass Index Influence on Psychophysical Well-Being in Bariatric Patients: A Cross-Sectional Study. *Journal of Personalized Medicine*. 2022;12(10):1597.
11. Medina-Gómez MB, Martínez-Martín MÁ, Escolar-Llamazares MC, González-Alonso Y, Mercado-Val E. Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*. 2019;22(1):13-21.
12. Roberts SR, Maheux AJ, Hunt RA, Ladd BA, Choukas-Bradley S. Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body image*. 2022;41:239-47.
13. Haddad G. *The Impact of Social Media on Body Dissatisfaction and Dysmorphia in Adolescents in the US*: University of Pittsburgh; 2022.
14. Thornborrow T, Evans E, Tovee MJ, Boothroyd L. Sociocultural drivers of body image and eating disorder risk in rural Nicaraguan women. *Journal of Eating Disorders*. 2022;10(1):133.
15. Mendieta LA. *TRÁNSitos identitarios*: Universidad Nacional de La Plata; 2016.





16. Yasuda T. Desire for thinness among young Japanese women from the perspective of objective and subjective ideal body shape. *Scientific Reports*. 2023;13(1):14129.
17. Araque-Castellanos F, González-Gutiérrez O, López-Jaimes RJ, Nuván-Hurtado I-L, Medina-Ortiz O. Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). 2020.
18. Badahdah AM, Khamis F, Al Mahyijari N. The psychological well-being of physicians during COVID-19 outbreak in Oman. *Psychiatry research*. 2020;289:113053.
19. Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta: McGraw-hill; 2020.
20. Thompson CB, Panacek EA. Research study designs: Non-experimental. *Air medical journal*. 2007;26(1):18-22.
21. Galarza CAR. Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*. 2020;9(3):1-6.
22. Rodríguez MCM, Cabrera IP. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería universitaria*. 2007;4(1):35-8.
23. Mayville SB, Williamson DA, White MA, Netemeyer RG, Drab DL. Development of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: A self-report measure for the assessment of muscle dysmorphia symptoms. *Assessment*. 2002;9(4):351-60.
24. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, et al. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. 2006;18(3):572-7.
25. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Internationaljournalofmorphology*, 35 (1), 227-232. Obtenido en: http://www.intjmorphol.com/wp-content/uploads/2017/04/art_37_351.pdf. 2017.
26. Neumark-Sztainer D, Paxton SJ, Hannan PJ, Haines J, Story M. Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of adolescent health*. 2006;39(2):244-51.
27. Alba JG, Canales IS, Casas EE, Asencio EN. Imagen corporal y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población universitaria española: diferencias de género. *Revista de Orientación Educativa*. 2012(50):31-46.

