

# PSICOLOGÍA

Proyecto de Titulación previo a la obtención de título de  
Licenciada en Psicología

**Autor:** Cindy Salome Cueva Aguilar

**Director:** Brian Mario Albán Robayo

Prevalencia de insatisfacción corporal en usuarios adultos  
de Instagram en la ciudad de Quito, noviembre de 2022



### **Agradecimiento**

Quiero dedicar uno de mis mayores logros profesionales a mi familia, en especial a mi madre por ser siempre mi apoyo incondicional, por haberme inculcado siempre los mejores valores a lo largo de la vida y sobre todo por apoyarme desde el primer momento en que decidí convertirme en psicóloga.

A mi hermanita por siempre estar a mi lado acompañándome en los buenos y malos momentos, por su amor incondicional y por ser mi compañera de aventuras. Sin duda no me alcanzan las palabras para agradecerles a ambas por todo el esfuerzo y sacrificio durante estos 5 años.

A mis mejores amigos y colegas: Ana Paula, Melissa y Nicolás, gracias por ser mi apoyo moral e incondicional, por su paciencia, amor y por ayudarme en mi crecimiento personal y profesional. Agradezco de todo corazón al destino por haberlos puesto en esta etapa de mi vida. Y por haberme enseñado que la amistad está presente en las pequeñas acciones de amor y empatía.

A todos los amigos y maestros que de una u otra manera estuvieron apoyándome en mi vida durante este periodo de desarrollo profesional.

### **Dedicatoria**

A mi madre y hermana, quienes siempre creyeron en mí y sobre todo nunca dejaron de apoyarme, por impulsarme cada día a ser la mejor profesional, por su amor incondicional, sus correcciones para ser una mujer virtuosa y sobre todo por su esfuerzo y paciencia infinita, sin ustedes no sería lo que soy hoy.

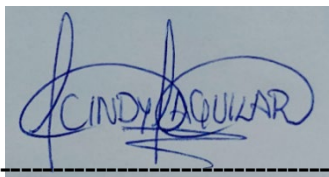
Y finalmente a mí misma, por no permitirme claudicar en este último lapso para llegar a la meta, porque a pesar de las dificultades del camino el día de hoy lo estoy logrando.

Con amor Cindy.

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

**Yo, Cindy Salome Cueva Aguilar declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y, que se ha consultado la bibliografía detallada.**

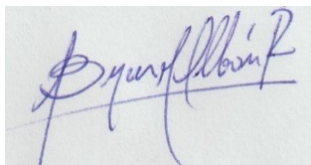
**Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador para que sea publicado y divulgado en internet, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y Leyes.**



---

**Firma**

**Yo, Brian Mario Albán Robayo, certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo responsable exclusivo tanto en su originalidad, autenticidad, como en su contenido.**



---

**Firma**

## Índice

Agradecimiento .....	3
Dedicatoria .....	4
Índice .....	6
Índice de tablas.....	10
Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción .....	3
Capítulo I .....	4
1. Planteamiento del problema.....	4
1.1. Pregunta de investigación.....	4
1.2. Hipótesis.....	4
1.3. Objetivos .....	4
1.3.1. Objetivo General.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	5
1.4. Justificación.....	5
Capítulo II.....	17
2. Marco teórico.....	17
2.1. Imagen corporal.....	17

.2.2	Estándares de belleza .....	18
.2.3	Satisfacción corporal.....	19
.2.4	Insatisfacción corporal .....	19
.3	Factores asociados a la insatisfacción corporal .....	20
.3.1	Edad asociada a la insatisfacción corporal.....	20
.3.2	Sexo asociado a la insatisfacción corporal.....	22
3.1.2	Sexo.....	22
3.1.3	Mujeres.....	22
3.1.4	Hombres .....	23
3.4	Baja autoestima.....	23
.3.5	Críticas familiares .....	24
.3.6	Redes sociales-Instagram .....	25
.3.7	Influencia social (Amigos).....	26
.3.8	Uso del gimnasio .....	27
3.	Metodología.....	28
3.1	Diseño de estudio.....	28
3.2	Instrumentos .....	28
3.3	Población.....	31
3.4	Criterios de selección .....	31
3.4.2	Criterios de exclusión .....	31

3.5	Definición de Variables.....	32
3.5.2	Variable independiente .....	32
3.6	Plan de análisis estadístico .....	32
3.7	Procedimiento para la recogida de datos.....	33
3.8	Consentimiento informado y acuerdo de confidencialidad.....	33
CAPITULO IV .....		34
4	Resultados .....	34
4.1	Descripción de la muestra .....	34
4.2	Grados de insatisfacción con la imagen corporal .....	34
4.3	Causas de insatisfacción con la imagen corporal .....	35
4.4	Asistencia al gimnasio por inconformidad con su físico .....	36
4.5	Asistencia al gimnasio para mejorar el aspecto físico .....	36
4.6	Motivo por el que asisten al gimnasio .....	36
4.7	Relación entre grado de insatisfacción corporal y edad.....	37
4.8	Relación sexo e insatisfacción corporal.....	37
4.9	Asociación entre grado de insatisfacción corporal y motivos asumidos .....	38
4.10	Asociación entre insatisfacción corporal y asistencia al gimnasio .....	39
Capitulo V.....		40
5.1	Conclusión.....	40
5.2	Discusión.....	40



5.3	Recomendaciones .....	43
	Bibliografía .....	44
	ANEXOS .....	48
	Anexo 1.....	48
	Anexo 2.....	49
	Anexo 3.....	50
	Anexo 4.....	51

## Índice de tablas

Tabla 1 Descripción sociodemográfica de los adultos usuarios de Instagram- de la ciudad de Quito, encuestados, noviembre de 2022.....	34
Tabla 2 Prevalencia del grado de insatisfacción con la imagen corporal de los adultos usuarios de instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022. ....	35
Tabla 3 Descripción de las causas de insatisfacción corporal referidas por adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.....	35
Tabla 4 Asistencia al gimnasio por inconformidad con su físico, adultos usuarios de instagram, noviembre de 2022.....	36
Tabla 5 Asistencia al gimnasio para mejorar su aspecto físico, adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.....	36
Tabla 6 Descripción del motivo por el que acuden al gimnasio los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022. ....	37
Tabla 7 Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y el sexo, en adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.....	38
Tabla 8 Asociación entre el grado de insatisfacción corporal y los motivos asumidos por los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.....	38
Tabla 9 Asociación entre el grado de insatisfacción corporal y asistencia al gimnasio por los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.....	39

### **Resumen**

La insatisfacción corporal genera discrepancia entre la percepción corporal y el canon de belleza que la persona adopte, esta discrepancia lleva a efectuar a la persona conductas riesgosas para la salud física y mental.

El objetivo de la investigación realizada fue determinar la prevalencia del grado de insatisfacción corporal y posibles factores asociados: edad, sexo, redes sociales, presión social, críticas familiares, baja autoestima y la asistencia al gimnasio en adultos usuarios de la red Instagram de la ciudad de Quito, noviembre 2022. Para esto se encuestó a 119 personas en un rango de edad de 18 a 55 años, utilizando inicialmente una encuesta sociodemográfica seguido de un instrumento que evaluó la insatisfacción corporal para lo cual se utilizó el cuestionario Imagen.

Los resultados obtenidos indican que la prevalencia del grado de insatisfacción corporal fue de 87,4%, predominando el grado severo. Por otra parte, se pudo apreciar que los principales factores de insatisfacción corporal fueron la baja autoestima; seguida por los estándares de belleza y en menor medida por la influencia de las redes sociales.

También se observó que un 73% de personas que asisten al gimnasio afirman tener insatisfacción corporal y se encontró asociación estadísticamente significativa entre las causas de insatisfacción corporal tales como la baja autoestima, la influencia social de amigos, la crítica familiar, los estándares de belleza y la edad con el grado de insatisfacción corporal.

**Palabras clave:** Imagen corporal, insatisfacción corporal, factores de insatisfacción corporal.

### **Abstract**

Body dissatisfaction generates a discrepancy between body perception and the canon of beauty that the person adopts, this discrepancy leads the person to conduct risky behaviors for physical and mental health.

The objective of the research conducted was to determine the prevalence of the degree of body dissatisfaction and possible associated factors: age, sex, social networks, social pressure, family criticism, low self-esteem, and gym attendance in adult users of the city's Instagram network. Quito, November 2022. For this, 119 people in an age range of 18 to 55 years were surveyed, initially using a sociodemographic survey followed by an instrument that evaluated body dissatisfaction for which the Image questionnaire was used.

The results obtained indicate that the prevalence of the degree of body dissatisfaction was 87.4%, with a predominance of the severe degree. On the other hand, it was possible to appreciate that the main factors of body dissatisfaction were low self-esteem; followed by beauty standards and to a lesser extent by the influence of social networks.

It was also observed that 73% of people who attend the gym claim to have body dissatisfaction and a statistically significant association was found between the causes of body dissatisfaction such as low self-esteem, the social influence of friends, family criticism, beauty standards and age with the degree of body dissatisfaction.

**Keywords:** Body image, body dissatisfaction, factors of body dissatisfaction.

## **Introducción**

La insatisfacción corporal es una problemática social, ya que las personas tienden a no sentirse satisfechas con su cuerpo debido a la influencia de las redes sociales que difunde estereotipos del cuerpo perfecto y delgado, esto puede traer riesgos físicos y psicológicos que muchas de las personas no conocen.

La insatisfacción corporal supone juicios valorativos negativos sobre el cuerpo de uno mismo ocasionando que la persona se sienta mal con su cuerpo. El término insatisfacción corporal también se refiere a la alteración de la imagen corporal consistente en el conjunto de emociones, pensamientos y cualidades negativas hacia el tamaño y forma del cuerpo (Román, Munera, & García, 2018).

Si bien es cierto, la alteración de la imagen corporal se va desarrollando a partir de la influencia de distintos factores como son las redes sociales al difundir estándares de belleza, la edad, el sexo, la baja autoestima, presión social, críticas familiares y la asistencia al gimnasio que afectaran tanto física como psicológicamente a la persona. Según la investigación realizada por Sotelo (2012) la insatisfacción corporal es un factor de riesgo al momento de desarrollar baja autoestima y trastornos de la conducta alimentaria.

Por tal razón, la insatisfacción corporal actualmente representa un riesgo potencial para todas las personas y por ello considero importante indagar e investigar sobre la prevalencia del grado de insatisfacción corporal en los adultos usuarios de instagram de la ciudad de Quito para de esta manera prevenir posibles enfermedades físicas y psicológicas.

## Capítulo I

### 1. Planteamiento del problema

#### 1.1. Pregunta de investigación

¿Cuál es la prevalencia del grado de insatisfacción corporal medido a través de la prueba psicométrica imagen en los adultos usuarios de instagram de la ciudad de Quito en el mes de noviembre de 2022?

#### 1.2. Hipótesis

- Hipótesis nula

La edad, el sexo, los estándares de belleza, influencia de las redes sociales, la influencia social de amigos y la crítica familiar, la baja autoestima y la asistencia al gimnasio no están asociados con los grados de insatisfacción de imagen corporal.

- Hipótesis alternativa

La edad, el sexo, los estándares de belleza, influencia de las redes sociales, la influencia social de amigos y la crítica familiar, la baja autoestima y la asistencia al gimnasio están asociados con los grados de insatisfacción de imagen corporal.

#### 1.3. Objetivos

##### 1.3.1. Objetivo General

Determinar la prevalencia del grado de insatisfacción corporal y posibles factores asociados: edad, sexo, redes sociales, presión social, críticas familiares, baja autoestima y la asistencia al gimnasio en adultos usuarios de la red Instagram de la ciudad de Quito, noviembre 2022.

### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Identificar el grado de insatisfacción corporal en los adultos usuarios de instagram.
- Establecer la asociación de la insatisfacción corporal con la edad y el sexo.
- Evaluar la asociación de la insatisfacción corporal con factores como la influencia de las redes sociales, la presión social, de amigos y las críticas familiares, la baja autoestima y la asistencia al gimnasio como causas de inconformidad con el físico declarada por los participantes.

### ***1.4. Justificación***

En la actualidad, la sociedad ha empezado a poner un mayor énfasis en el cuidado de su aspecto físico, pues vemos como la presión de las redes sociales como instagram difunden la idea de tener un “cuerpo perfecto” lo que ha ocasionado que las personas puedan sentirse insatisfechas con su cuerpo al no cumplir con los estándares determinados. Esta situación a generando que un gran porcentaje de personas emita juicios valorativos negativos hacia su cuerpo, pues como lo menciona (García, 2022) en su investigación “la insatisfacción corporal ha aumentado ya que 7 de cada 10 personas la presenta”.

Y no solo es importante resaltar el aumento que se ha dado últimamente sino, además se debe resaltar que la insatisfacción corporal es un factor de riesgo al momento de desarrollar baja autoestima y trastornos de la conducta alimentaria, según la investigación realizada por Sotelo (2012). Es por esto por lo que es muy importante indagar e investigar sobre la prevalencia de insatisfacción corporal con el fin de prevenir y reducir posibles enfermedades físicas y psicológicas que pueden estar asociadas.

## Capítulo II

### 2. Marco teórico

#### 2.1. Imagen corporal

La imagen corporal es un tema de alta relevancia es por eso que existen varias investigaciones que proponen diversas definiciones. Según la investigación realizada en Catalunya “la imagen corporal es la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta” (López, 2014, p.14), en otras palabras, es la forma de decir cómo percibimos nuestro cuerpo. La imagen corporal también es vista como “la representación mental de la forma y el tamaño del cuerpo” (Bermúdez, 2018, p.3), esta definición que nos brinda Bermúdez es un tanto más sencillo, pero nos indica la esencia de la imagen corporal que es la imagen que creamos sobre sobre nuestro cuerpo y que nos sirve para generar evaluaciones.

Al hablar de imagen corporal también es importante saber cómo se genera o crea esta imagen, pues bien, nuestra imagen corporal es creada por nuestra mente con base en distintos componentes como lo menciona es su estudio Moscoso (2019), “La imagen corporal tiene diferentes componentes: perceptual (cómo nos vemos), cognitivo (valoraciones o cogniciones sobre nuestro cuerpo), afectivo (sentimientos hacia nuestro propio cuerpo) y conductual (acciones que emprendemos a partir de la percepción)”(p.4). Saber de estos componentes nos ayuda a entender que la imagen corporal va más allá de lo que pensábamos pues al tener estos componentes podemos inferir que nuestra imagen corporal se va creando desde la niñez y depende también de las experiencias positivas o negativas que hayamos tenido.



Al tener en claro el concepto de imagen corporal y cómo se va desarrollando podemos apreciar que juega un rol muy importante en el bienestar de las personas ya que actualmente se ha generado una mayor preocupación en su cuidado debido a los constantes estándares de belleza que “son el prototipo que reúne las características de lo que una sociedad considera convencionalmente como bello, atractivo y perfecto” (Solorzano, 2021, pág. 10).

Es por ello por lo que tenemos que ahondar en el significado de los estándares de belleza para después entablar lo que conlleva la satisfacción corporal y finalmente establecer lo que es la insatisfacción corporal que es el tema central de esta investigación.

### ***.2.2 Estándares de belleza***

Al hablar de estándares de belleza nos referimos al “ideal de belleza que la sociedad espera y aspira” (López, 2014, p.15), los ideales de belleza que impone la sociedad han sido establecidos a través de los años y estos a su vez van variando, dependiendo del país y el año. Por ejemplo, cuando nos referimos a la cultura Latina los estándares varían pues se espera que la mujer en este caso sea curvilínea y voluminosa mientras que en la cultura europea el estándar para una mujer es la delgadez.

Dicho esto, lo importante es resaltar que estos estándares establecidos por la misma sociedad pueden llegar a ser peligrosos ya que ocasionarán que las personas se sientan presionadas a cumplirlos y de no ser así se puede generar una desvalorización lo que causará sentimientos de odio y menosprecio a la imagen corporal.

Esto se respalda con la investigación realizada por Valera y colaboradores (2019) que mencionan que “el ideal de belleza que se promueve en los medios es el de la extrema delgadez, junto a sus actitudes, creencias y prácticas” (p.2-7), confirmado así

que los estándares de belleza tienen un impacto en la insatisfacción corporal que la persona puede llegar a desarrollar.

### ***.2.3 Satisfacción corporal***

Es necesario indagar en el concepto de satisfacción pues actualmente las personas tienden a relacionarla con el bienestar físico o incluso con cuestiones estéticas; lo cual en realidad representa un concepto erróneo y puede dar paso a interpretaciones negativas sobre el cuerpo ocasionando insatisfacción corporal. Dicho esto, un concepto acertado de satisfacción corporal es “el grado de aceptación que tiene una persona a la hora de valorar su aspecto físico” (Cabrero, 2020), considerando lo mencionado podemos decir que es muy importante la valoración positiva que una persona puede llegar a tener con su cuerpo.

Pues al no tener esta auto percepción positiva las personas pueden llegar a caer en la insatisfacción corporal la cual hablaremos a continuación.

### ***.2.4 Insatisfacción corporal***

Como ya vimos la insatisfacción corporal está ligada a la imagen corporal que tenemos, es por eso que es necesario identificar cuál es su significado. Es así que para Román y colaboradores (2018) la insatisfacción corporal es vista como “la alteración de la imagen corporal consistente en el conjunto de emociones, pensamientos y cualidades negativas hacia el tamaño y forma del cuerpo” (p.83-94). Indicando así que no solo se trata de sentirse mal con el cuerpo de uno mismo, sino que es la suma de varios componentes negativos que afecta a la percepción del cuerpo de la persona.

Por otra parte, la insatisfacción corporal también se puede definir como “una alteración de la imagen física, reflejando la creencia de que partes específicas del

cuerpo son demasiado grandes” (García, 2022, pág. 22). Al estar alterada esta percepción el impacto negativo que genera cada persona sobre su cuerpo es muy peligroso ya que constantemente afectara a su autoestima y de esta manera la insatisfacción corporal se va afianzando más en la consciencia de la persona.

Tal es el impacto que genera en la persona que se puede apreciar afectaciones psicológicas como lo menciona García (2022) pues existen “características que afectan psicológicamente la percepción del cuerpo, ya que, al sentirse inseguros, cambian la manera en cómo visten o buscan métodos erróneos para corregir lo que no les gusta de su cuerpo” (p.22). Por otra parte, las afectaciones físicas más graves que se pueden presentar son los trastornos de la conducta alimentaria.

### ***.3 Factores asociados a la insatisfacción corporal***

Como ya hemos visto la insatisfacción de la imagen corporal está ligado a la percepción errónea y sentimientos negativos, pues “la IC (imagen corporal) es un proceso cognitivo de autoaprendizaje que es único para cada individuo, pero influenciado por diferentes factores externos e internos” (Román et al.,2018, p.3). Entonces esto nos da una pauta para indicar que existen varios factores que causan la insatisfacción corporal, ahora lo importante es identificar cuáles son.

A continuación, estableceremos las causas principales y como influyen en la persona.

#### ***.3.1 Edad asociada a la insatisfacción corporal***

Existen muchos factores que pueden influenciar cuando de insatisfacción corporal se trata, es por eso que la edad “el tiempo que ha vivido una persona” (RAE, 2021), juega un papel importante pues existen etapas del desarrollo en las cuales la

persona atraviesa distintos cambios, experiencias en su vida; a continuación, se plantean las etapas de desarrollo (Mansillas, 2000, p.3-8):

- Etapa prenatal: esta etapa inicia desde la concepción hasta el parto.
- Etapa de la niñez: comprende desde el nacimiento hasta los 3 años.
- Primera infancia: desde los 3 años a los 6.
- Infancia intermedia: va de los 6 a 12 años.

Adolescencia: desde los 12 a 20 años es una etapa muy trascendental pues inician la búsqueda de la identidad y lo adolescentes pueden verse más susceptibles a ser influenciados, si esto lo relacionamos con el tratar de cumplir con los estándares de belleza y la influencia de redes sociales que constantemente difunden el mensaje de “tener un cuerpo delgado o extremadamente delgado es perfecto y saludable puede ocasionar que el adolescente llegue a sentirse incomodo con su cuerpo generando insatisfacción corporal” (Paredes et al., 2019).

- Etapa adulta: esta etapa va de los 20 a 40 años y aquí la persona terminará de desarrollar y establecer una identidad propia, principalmente se caracteriza por la búsqueda de la independencia y el desarrollo del pensamiento relativo.

En esta etapa el crecimiento es tanto físico como cognitivo, es por eso que esta investigación hace un énfasis en analizar cuál es la prevalencia de insatisfacción corporal que presentan, pues existen pocos estudios que se interesen en el grupo adulto ya que la mayoría se enfoca en la adolescencia por ser una etapa crítica.

Actualmente los adultos también están expuestos a los mensajes que hipersensibilizan la imagen de delgadez y esto puede crear conflicto con la percepción y satisfacción de la imagen corporal, y según el estudio realizado en México nos dice que los porcentajes de insatisfacción corporal varían pues “el

grupo de personas jóvenes entre 18-29 años arroja mayores puntuaciones de insatisfacción con la imagen corporal” (Román et al., 2018, p. 6).

El estudio realizado en adultos españoles indica que al estar rondando los 20 años mayor será la insatisfacción corporal que se presenta pues se observa como a mayor edad la insatisfacción corporal va reduciendo (Román et al., 2018, p. 8).

Aseverando así que la edad influye en la insatisfacción corporal de las personas.

### ***.3.2 Sexo asociado a la insatisfacción corporal***

Existen varios estudios que avalan que existen diferencias significativas entre el sexo de la persona y la insatisfacción corporal, de ahí su importancia como factor. Ahora es importante definir que es el sexo biológico.

#### ***3.1.2 Sexo***

Al hablar del sexo nos referimos a “las características biológicas que definen a un ser humano como femenino o masculino” (Lozano et al., 2020, p.2-3).

Dicho esto, indagaremos en distintos estudios que respaldan el hecho de que existe una gran diferenciación en cuanto al sexo.

#### ***3.1.3 Mujeres***

En las mujeres la insatisfacción corporal está más presente pues los estándares de belleza tienen una gran influencia, pues la sociedad espera que las cumplan pero al verse presionadas por proyectar una “buena y bonita imagen” se puede generar una alteración en la percepción generando insatisfacción corporal es por eso que según estudios realizados por Varela et al. (2019) comentan que los ideales de belleza “tiene una especial repercusión entre las mujeres, quienes presentan una mayor IC a lo largo de su vida en comparación con los hombres” (p.2).

En otro estudio realizado a mujeres mexicanas se encontró que “entre el 11 y 69% de las mujeres jóvenes presentan insatisfacción corporal” (Paredes et al., 2019, p.305), esto ligado a la idea de tener que verse más delgas.

Este es un claro indicador que las mujeres tienen una mayor presión por tener una buena imagen corporal. Y en general siempre se ha visto que las mujeres se encuentran más vulnerables a todos los estereotipos de belleza.

#### **3.1.4 Hombres**

Por otra parte, existen estudios que aseveran que los hombres tienen una imagen corporal más positiva que las mujeres, pues como sabemos existe menos presión en cuanto a los estándares de belleza en los hombres.

Según el estudio de Román et al. (2018) se demuestra que las mujeres presentan insatisfacción en un 32.0% mientras que los hombres solo lo presentan en un 10,2%. Lo cual nos indica que los hombres presentan una menor alteración de la imagen corporal.

Después de haber analizado por separado los porcentajes de insatisfacción corporal que pueden presentar hombres y mujeres está claro que las mujeres son más susceptibles a presentar insatisfacción corporal debido a la influencia negativa que se encuentra en el entorno. Aunque es importante mencionar que actualmente se puede percibir que hombres y mujeres se preocupan por igual de su aspecto físico.

#### **3.4 Baja autoestima**

La baja autoestima es “la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Es la predisposición para verse apto para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y

ser merecedor de felicidad” (Villalobos, 2019, p. 23).

Sabemos que las personas están expuestas a todos estos ideales en relación con la delgadez como “buen estado físico y de belleza” es por eso que el tener una autoestima baja representa un factor de riesgo, según el estudio realizado por Calvo et al. (2029) dice que el tener una baja autoestima genera que la persona “se preocupe más por su imagen corporal llevándolo a manejar estados de ánimo influenciados por preocupaciones exageradas por su peso, la comida, la figura corporal, y en ocasiones hasta conductas compulsivas, generando estilos de vida poco saludables” (p. 19). Lo cual nos demuestra que es un factor muy importante en el desarrollo de la insatisfacción corporal.

### **.3.5 Críticas familiares**

Como sabemos la familia es un pilar fundamental para la persona pues muchas de las veces la familia es quien ayuda en la toma de decisiones, pero también puede influir directamente en la apreciación personal y en la imagen corporal. Pues muchas de las veces es la propia familia la causante de inseguridades físicas al momento de emitir críticas negativas sobre el cuerpo de un integrante de la familia.

Muchas veces las críticas relacionadas a la imagen corporal que un miembro de la familia emite sobre otro son inconscientes y no saben el peso o riesgo que esto a largo plazo puede ocasionar, por eso es importante no emitir opiniones sobre el cuerpo de una persona.

Un ejemplo claro de lo que hemos hablado lo podemos apreciar cuando una madre le dice a su hija que no debería ponerse esa prenda porque no le sienta bien a su cuerpo, la acumulación de este tipo de comentarios afectará en la percepción corporal, creando una imagen distorsionada del cuerpo de la persona.

Ahora según Espinosa y Bermúdez (2018) “a través de las interacciones con los padres, son ellos quienes transmiten de forma directa el ideal de belleza a través de comentarios sobre el cuerpo, o indirectamente, por la preocupación familiar por el peso” (p. 60-61), podemos apreciar que la valoración que los padres establezcan sobre su hijo o hija “funciona como factor de riesgo de la insatisfacción con la imagen corporal” (Espinosa & Bermúdez, 2018, pág. 61). Es por eso que este factor es importante aunque no es muy estudiado.

### ***.3.6 Redes sociales-Instagram***

Como sabemos la influencia de las redes sociales y su creciente apogeo tiene un gran impacto en cuanto a imagen e insatisfacción corporal, es por eso por lo que existen muchísimos estudios que hablan sobre su importancia e impacto.

Al hablar de redes sociales nos referimos a “un conjunto de personas que tienen vínculos entre sí, y estos conjuntos permiten que las personas se encuentren en un entorno digital” (Ramírez & Mendoza, 2021). Al permitir la creación de estas comunidades podemos ver como la globalización de la información es más rápida, pero a la vez efímera, pues en el intercambio de información se pueden apreciar temas dañinos como los estándares de perfeccionismo con el cuerpo.

Ahora la función a desarrollarse dependerá de cada red social, para lo cual hemos seleccionado Instagram.

Instagram “es una aplicación y red social de origen estadounidense, propiedad de Facebook, cuya función principal es poder compartir fotografías y vídeos con otros usuarios” (Girón y Pari, 2021, p. 33), esta comunidad cuenta con más de 1270 millones de usuarios. Pero más allá de eso esta red social permite que los ahora conocidos como “influencers” propaguen y normalicen la cultura de la delgadez (talla 0), cirugías



estéticas, dietas restrictivas como actividades de éxito personal. Lo que ocasiona que sus seguidores o comunidad sientan frustración, odio hacia su cuerpo al no poder cumplir con estos estándares.

De igual manera se manifiesta que Instagram al permitir varios tipos de publicaciones sin restricciones “puede influir negativamente en la visión corporal al reforzar las creencias de que, para ser considerado atractivo, las personas deben verse de cierta manera” (Olmo, 2020). Pero también existe la teoría de Cognición Social que estableció Bandura la cual nos explica que las personas “aprenden y modelan sus comportamientos a través de los comportamientos de personas atractivas” (Olmo, 2020); si relacionamos esto con los “influencers” podemos ver que ellos tienen el poder de influir en el aspecto físico que cada uno de sus seguidores quiere o aspira proyectar.

### ***.3.7 Influencia social (Amigos)***

En este apartado nos centraremos en la influencia que el grupo de amigos puede generar en la persona al momento de establecer una percepción negativa sobre su imagen corporal. Dicho esto, sabemos que el formar parte de un grupo de amigos se da principalmente por el sentido de pertenencia que tenemos, pero muchas de las veces la necesidad por pertenecer a un grupo puede ocasionar que la persona modifique sus gustos, actitudes, pensamientos, etc.

Dando paso a que la persona acepte ideales o pensamientos que sean dañinos, por ejemplo, tener que proyectar cierto tipo de “imagen” para poder ser integrante de un grupo fitness que no tiene hábitos saludables.

También entra en juego la teoría de comparación social de Festinger la cual indica que “las personas tienden a autoevaluarse mediante la comparación con los demás” (Olmo, 2020). Dentro de este estudio también se afirma que “las personas

tienden más a establecer una comparación con aquellos que son semejantes y atractivos, al mismo tiempo, aumentando o disminuyendo su autoestima” (Olmo, 2020).

Debido a esto se lo ha considerado como un factor pues puede generar mucha influencia en la insatisfacción que una persona puede llegar a tener. De igual manera según Espinosa y Bermúdez (2018) “los pares (amigos) se convierten en elementos fundamentales en la percepción de la imagen corporal, en primer lugar, a través de la comparación física con los amigos, cuyo objetivo es el de motivar al cambio” (p. 62), confirmando así el impacto y la influencia que un grupo de amigos puede ocasionar.

### ***.3.8 Uso del gimnasio***

La actividad física juega un papel importante en el bienestar físico y también psicológico de ahí su importancia y relación con la insatisfacción corporal. Actualmente ha ido tomando mucha fuerza la “cultura fitness” debido a su gran difusión en redes sociales es por eso que según estudios realizados en Ecuador muestran que “a partir del año 2018 la cultura fitness ha ido incrementando en un 20%, los consumidores buscan una vida más activa y saludable” (Muñoz, 2020, pág. 5).

Es importante resaltar que la insatisfacción corporal está ligada pues al hacer ejercicio las personas ven los cambios en su físico lo que genera que tenga una imagen más positiva y mayor satisfacción corporal (Sotelo, 2012), pero también hay personas que tiene una percepción negativa de su imagen corporal y por ende menor satisfacción corporal, debido a ello buscan mejorar su apariencia corporal adhiriéndose a la cultura fitness.

También es importante decir que el uso del gimnasio tiene ventajas como:

- Prevención de enfermedades como sobrepeso.

- Prolongación de la esperanza de vida.
- Incremento de habilidades sociales.

Por otra parte, se encuentra los riesgos relacionados al uso excesivo y prolongado del gimnasio que puede generar dismorfia corporal, insatisfacción corporal y trastornos alimenticios (Sotelo, 2012).

## CAPITULO III

### 3. Metodología

#### 3.1 *Diseño de estudio*

El presente estudio tuvo un enfoque observacional con un diseño no experimental de corte transversal analítico, con el objetivo de averiguar la prevalencia del grado de insatisfacción corporal en adultos usuarios de instagram de la ciudad de Quito en el mes de noviembre de 2022.

El tipo de investigación que se ha empleado fue un estudio de campo de primera mano, para lo cual a continuación se describen los instrumentos usados para medir la insatisfacción corporal.

#### 3.2 *Instrumentos*

El estudio comenzó con una exhaustiva búsqueda bibliográfica, se optó por utilizar la *Evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal-IMAGEN*<sup>1</sup> para medir el grado de insatisfacción de la imagen corporal, además se elaboró un breve *Cuestionario breve que incluyó variables sociodemográficas*<sup>2</sup> como edad y sexo, así como preguntas acerca de los posibles factores asociados a tales

---

<sup>1</sup> anexo 1 Evaluación IMAGEN

<sup>2</sup> anexo 2 Encuesta sociodemográfica

como: la influencia de las redes sociales; la presión social de los amigos, críticas familiares; la baja autoestima y la asistencia al gimnasio como causas de inconformidad con el físico.

Este cuestionario se aplicó mediante el software Microsoft Forms y se difundió en la red social de Instagram.

Se definieron las variables sociodemográficas edad (cuantitativa), sexo, ciudad en la que vive, estas últimas categorías nominales y las variables dependientes o de resultado como son los grados de insatisfacción corporal como categórica ordinal.

### **1. Imagen:**

Es sustancial aclarar que la evaluación IMAGEN es un instrumento diseñado por Natalia Pinto y Antonio Cano Vindel en el año 2010 y permite evaluar la insatisfacción con la imagen corporal, es útil con fines preventivos permitiendo valorar e identificar los factores más relevantes que pueden contribuir de forma significativa al abordaje terapéutico (Solano & Vindel, 2010).

Cuenta con 3 escalas las cuales son:

- Escala de insatisfacción cognitivo emocional.
- Escala de insatisfacción perceptiva
- Escala insatisfacción comportamental

La evaluación consta de 38 preguntas con un tiempo aproximado de 10 minutos, para evaluar se respalda en una escala de frecuencia de 5 puntos con las siguientes categorías (Solano & Vindel, 2010):

0= Casi nunca o nunca

1= Pocas veces

2= Unas veces sí y otras no

3= Muchas veces

4= Casi siempre o siempre

Para su corrección se deben sumar los puntajes seleccionados por la persona de cada escala y así se obtienen las puntuaciones directas, con estas puntuaciones directas se proceden a sumar obteniendo así la puntuación total la cual tendremos que ubicar en la puntuación percentil. La tabla percentil nos indicara el grado de insatisfacción corporal que presenta la persona, para posteriormente valorar el grado de insatisfacción corporal que se clasifica en las siguientes categorías según el manual de interpretación (Solano & Vindel, 2010):

- Severa
- Marcada
- Moderada
- Mínima o ausente.

## **2. Encuesta factores asociados a la insatisfacción corporal**

Con los datos obtenidos previamente se relacionaron con un banco de preguntas de autoría propia basada en teoría sobre los factores que influyen en la insatisfacción de la imagen corporal (Jaimes, Pérez, & Páez, 2019). Para esto se plantearon preguntas cerradas de opción múltiple, por otra parte, para su calificación se empleó medidas de tendencia central.

Dentro de este cuestionario se establecieron las siguientes preguntas:

1. **¿Considera que el gimnasio le ayuda a mejorar su aspecto físico?**
  - Si
  - No

2. **¿Cuál es el motivo principal por el que asiste al gimnasio?**
  - Por salud
  - Por mejorar el aspecto físico
  - Por hobby/diversión
3. **¿Considera que el no estar conforme con su físico lo motiva a hacer uso del gimnasio?**
  - Si
  - No
4. **¿Cuál de estas opciones consideras que causa mayor insatisfacción corporal? (selección múltiple)**
  - Inseguridad en uno mismo
  - Necesidad por tener un cuerpo perfecto
  - Influencia y crítica familiar
  - Influencia de redes sociales
  - Estándares de belleza
  - Influencia social (amistades)
  - Ninguna

### ***3.3 Población***

El estudio se realizó en personas de 18 a 55 años que actualmente vivan en la ciudad de Quito, que sean usuarios de Instagram. La muestra estuvo conformada por 119 personas que quisieron participar de la investigación.

### ***3.4 Criterios de selección***

#### **3.4.1 Criterios de inclusión**

- Se incluirán a los adultos que tengan de 18 a 55 años.
- Personas que sean usuario de Instagram.
- Personas que vivan actualmente en la ciudad de Quito.
- Personas que decidieron participar en el estudio y dar su consentimiento por escrito.

#### **3.4.2 Criterios de exclusión**

- No se incluirán personas que no cumplan con el rango de edad establecido.
- No se incluirán a personas que no accedieron a participar en el estudio.
- Personas que no sean usuarios de Instagram.

### ***3.5 Definición de Variables***

#### **3.5.1 Variable dependiente**

- Resultado del grado de insatisfacción corporal.

#### **3.5.2 Variable independiente**

- Variable sociodemográfica cuantitativa: edad medida en años cumplidos.
- Variable sociodemográfica categórica: sexo biológico, estándares de belleza, influencia de redes sociales, influencia social de amigos y crítica familiar, baja autoestima y asistencia al gimnasio.

### ***3.6 Plan de análisis estadístico***

La descripción de la muestra se realizó mediante tablas de distribución de frecuencia para las variables categóricas y las medidas de tendencia central (media) y dispersión (desviación estándar) para las variables cuantitativas. Se estimaron las tasas de prevalencia para el grado de insatisfacción corporal, las posibles causas de la insatisfacción corporal tales como: estándares de belleza, influencia de las redes sociales, influencia social de amigos y crítica familiar, baja autoestima y la asistencia al gimnasio con su respectivo intervalo de confianza del 95%. Para corroborar las hipótesis de trabajo: “la edad, el sexo, los estándares de belleza, la influencia de las redes sociales, influencia social de amigos y la crítica familiar, la baja autoestima y la asistencia al gimnasio está asociada con los grados de insatisfacción con la imagen corporal” se utilizaron:

1. La prueba de correlación de Pearson entre la edad y los puntajes de la prueba Imagen.
2. La prueba estadística Chi Cuadrado para valorar la asociación entre el

grado de insatisfacción corporal y los factores asociados tales como: los estándares de belleza, influencia de redes sociales, la influencia social de amigos y crítica familiar, baja autoestima y la asistencia al gimnasio.

Se estableció como significancia estadística el valor de P menor a 0,05.

### ***3.7 Procedimiento para la recogida de datos***

Fase 1: Aplicación de los instrumentos: en esta fase se aplicó en primera instancia la encuesta, en segundo lugar, la evaluación de insatisfacción con la imagen corporal.

Fase 2: Análisis estadístico: para esta fase se registraron los datos en hojas Excel y posteriormente se analizaron con el aplicativo estadístico SPSS versión 24.

Fase 3: Elaboración del informe que incluyen la introducción, marco conceptual, metodología, resultados, discusión y conclusión del proyecto.

### ***3.8 Consentimiento informado y acuerdo de confidencialidad***

En la presente investigación para garantizar los derechos de los participantes tales como la autonomía, la confidencialidad, la no maleficencia y beneficencia en primer lugar se le explicó a cada participante en qué consistía el estudio y cuáles fueron los beneficios de este, que es el uso de los resultados para mejorar el conocimiento sobre este tema a futuro. Se les solicitó la declaración del participante una vez aceptaron participar y firmar la misma. La información recolectada fue analizada de manera anónima, con código asignados a cada uno de los participantes de manera aleatoria, con la finalidad de alcanzar los objetivos de esta investigación.

---

<sup>3</sup> anexo 3 Consentimiento informado



## CAPITULO IV

### 4 Resultados

En el presente capítulo se mostrarán los resultados de la investigación en las que se presentarán por tablas descriptivas con su respectiva interpretación.

#### *4.1 Descripción de la muestra*

Tal como se observa en la Tabla 1, la muestra de la presente investigación estuvo conformada por 119 adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito que accedieron a participar en el estudio. Con una media de edad de 27 años, la edad mínima fue 18 años y la máxima de 55 años; el 50.4% (60) fueron mujeres y el resto hombres, la mayoría el 55.5% asistían al gimnasio.

**Tabla 1 Descripción sociodemográfica de los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, encuestados en noviembre de 2022.**

Variable	Media	Desviación estándar	Mín. – Máx.
Edad (años cumplidos)	26.8	8.1	(18.0 – 55.0)
VARIABLES	CATEGORÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Sexo	Hombre	59	49.6
	Mujer	60	50.4
Asisten al gimnasio	No	53	44.5
	Si	66	55.5
Total		119	100.0

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### *4.2 Grados de insatisfacción con la imagen corporal*

Como se observa en la Tabla 2, la prevalencia de la insatisfacción severa con la imagen corporal afectó al 37.8% IC 95% (37.0-38.6), seguida por la insatisfacción moderada en 35.3% IC95% (34.5-36.1) y la ausencia o insatisfacción mínima con la imagen corporal en el 12.6% IC95% (12.1- 12.2).

Lo que corresponde con los resultados de la prueba imagen (puntaje), la media fue 39.3 y la mediana 28.0, lo que indica que hubo una asimetría positiva, dada por la predominancia de valores altos en la prueba que se interpretan como insatisfacción moderada o severa con la imagen corporal, sin embargo, no hubo valores atípicos, comprobado mediante la elaboración de un gráfico de caja.

<sup>4</sup> anexo 4 Gráfico de caja.

**Tabla 2 Prevalencia del grado de insatisfacción con la imagen corporal de los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.**

Resultados	Media	Desviación estándar	Mín. – Máx.
Puntaje de la prueba Imagen	39.28	30.620	0 - 125
Insatisfacción con la imagen corporal	Frecuencia	Porcentaje (%)	IC 95%
Mínima o ausente	15	12.6	(12.1 – 12.2)
Marcada	17	14.3	(13.7 – 14.9)
Moderada	42	35.3	(34.5 – 36.1)
Severa	45	37.8	(37.0 – 38.6)
Total	119	100.0	

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### 4.3 Causas de insatisfacción con la imagen corporal

En la *Tabla 3* se muestran que el 47.1% IC95% (46.2- 47.9) describió que la causa de su insatisfacción corporal fue su baja autoestima; seguido por los estándares de belleza esperados representando el 23.5% IC95% (22.8- 24.2) y en menor medida por la influencia de las redes sociales con un 5.0% IC95% (4.7- 5.4).

**Tabla 3 Descripción de las causas de insatisfacción corporal referidas por adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.**

Causas de la insatisfacción corporal	Frecuencia	Porcentaje (%)	IC 95%
Ninguna	17	14.3	(13.7 – 14.9)
Estándares de belleza	28	23.5	(22.8 – 24.2)

Influencia de las redes sociales	6	5.0	(4.7 – 5.4)
Influencia social de amigos y la crítica familiar	12	10.1	(9.6 – 10.6)
Baja autoestima	56	47.1	(46.2 – 47.9)
Total	119	100.0	

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### ***4.4 Asistencia al gimnasio por inconformidad con su físico***

En la Tabla 4 se puede observar que el 73% n=48 de los encuestados que se ejercitan en el gimnasio afirmaron tener inconformidad con su físico, IC 95% (64.7- 76.8).

***Tabla 4 Asistencia al gimnasio por inconformidad con su físico, adultos usuarios de instagram, noviembre de 2022.***

<b>Inconformidad con su físico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>IC 95%</b>
No	18	27.3	(19.3 – 31.4)
Si	48	72.7	(64.7 – 76.8)
Total	66	100.0	

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### ***4.5 Asistencia al gimnasio para mejorar el aspecto físico***

Como se aprecia en la Tabla 5 el 97% n=64 de las personas que asisten al gimnasio afirmaron que lo hicieron para mejorar su aspecto físico.

***Tabla 5 Asistencia al gimnasio para mejorar su aspecto físico, adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.***

<b>Asistencia al gimnasio para mejorar su aspecto físico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>	<b>IC 95%</b>
No	2	3.0	(2.5 – 3.5)
Si	64	97.0	(96.5 – 97.5)
Total	66	100.0	

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### ***4.6 Motivo por el que asisten al gimnasio***

En referencia a la Tabla 6 al preguntar cuál es el motivo por el que asisten al gimnasio, el 53% (35) personas IC95% (51.5- 54.5) indican que su motivación

es la salud; el 35% IC95% (33.4 – 36.3) asisten por mejorar su aspecto físico y el porcentaje restante correspondiente al 12.1% IC 95% (11.2-13.1) asiste por diversión o hobby.

**Tabla 6 Descripción del motivo por el que acuden al gimnasio los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.**

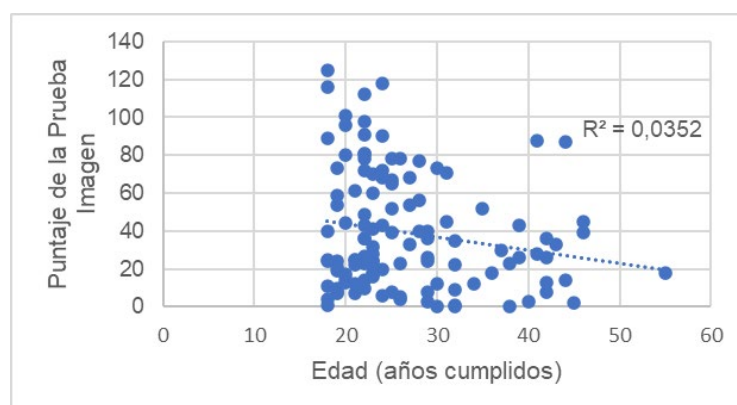
Motivo por el que asisten al gimnasio	Frecuencia	Porcentaje (%)	IC 95%
Por hobbies o diversión	8	12.1	(11.2 – 13.1)
Por mejorar el aspecto físico	23	34.8	(33.4 – 36.3)
Por salud	35	53.0	(51.5 – 54.5)
Total	66	100.0	

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### **4.7 Relación entre grado de insatisfacción corporal y edad**

En el gráfico 1 se visualiza que existe una asociación negativa débil cociente de correlación de Pearson -0.19 y estadísticamente significativa con valor de  $p= 0.041$ .

**Gráfico 1 Correlación entre el puntaje de la prueba de Imagen y la edad en los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.**



**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### **4.8 Relación sexo e insatisfacción corporal**

Como se puede observar, en la Tabla 7 no existe asociación entre el grado de insatisfacción corporal y el sexo de los encuestados, valor de P es 0.137.

**Tabla 7 Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y el sexo, en adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.**

Sexo	Grado de insatisfacción corporal				Valor P
	Mínima o ausente	Marcada	Moderada	Severa	
Hombre	10 (16.9%)	11 (18.6%)	16 (27.1%)	22 (37.3%)	0.137
Mujer	5 (8.3%)	6 (10.0%)	26 (43.3%)	23 (38.3%)	

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### **4.9 Asociación entre grado de insatisfacción corporal y motivos asumidos**

Como se aprecia en la Tabla 8 se encontró relación entre los motivos referidos por los encuestados y el grado de insatisfacción corporal, siendo la baja autoestima, la influencia social de amigos y la crítica familiar; y los estándares de belleza los responsables de mayores grados de insatisfacción corporal con respectivamente: 46.4%, 41.7% y 35.7%. La insatisfacción corporal moderada esta más relacionada con los estándares de belleza (57.1%), la influencia de redes sociales (50.0%) y la influencia social de amigos y critica familiar. En cuanto a la insatisfacción corporal mínima o ausente se observó que la mayoría no refiere ninguna causa de insatisfacción corporal (35.3%). Asociación estadísticamente significativa P valor 0.005, valorada mediante la prueba estadística no paramétrica chi cuadrado para variables de naturaleza cualitativa.

**Tabla 8 Asociación entre el grado de insatisfacción corporal y los motivos asumidos por los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.**

Causas de la insatisfacción corporal	Grado de insatisfacción corporal				Valor P
	Mínima o ausente	Marcada	Moderada	Severa	

Ninguna	6 (35.3%)	2 (11.8%)	6 (35.3%)	3 (17.6%)	0.005
Estándares de belleza	0 (0.0%)	2 (7.1%)	16 (57.1%)	10 (35.7%)	
Influencia de las redes sociales	2 (33.3%)	0 (0.0%)	3 (50.0%)	1 (16.7%)	
Influencia social de amigos y la crítica familiar	1 (8.3%)	1 (8.3%)	5 (41.7%)	5 (41.7%)	
Baja autoestima	6 (10.7%)	12 (21.4%)	12 (21.4%)	26 (46.4%)	

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

#### *4.10 Asociación entre insatisfacción corporal y asistencia al gimnasio*

En la Tabla 9 se muestra que no existe asociación entre el grado de insatisfacción corporal y la asistencia al gimnasio, valor de P es 0.866.

**Tabla 9 Asociación entre el grado de insatisfacción corporal y asistencia al gimnasio por los adultos usuarios de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.**

¿Asiste al gimnasio?	Grado de insatisfacción corporal				Valor P
	Mínima o ausente	Marcada	Moderada	Severa	
No	7 (13.2%)	7 (13.2%)	17 (32.1%)	22 (41.5%)	0.866
Si	8 (12.1%)	10 (15.2%)	25 (37.9%)	23 (34.8%)	

**Fuente:** Encuesta a los adultos usuarios de Instagram, noviembre de 2022.

## Capítulo V

### 5.1 Conclusión

De acuerdo con lo expuesto en este trabajo, se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

- La prevalencia del grado de insatisfacción corporal fue de 87.4% IC 95% (86.4- 88.4), predominando el grado severo con el 37.8% IC 95% (37.0- 38.6).
- Se encontró que las causas más frecuentes de insatisfacción corporal fueron la baja autoestima que afectó al 47.1%; seguida por los estándares de belleza esperados siendo un 23.5% y en menor medida la influencia de las redes sociales 5.0%.
- El 73% correspondiente a 48 de los encuestados que se ejercitan en el gimnasio afirmaron tener inconformidad con su físico.
- Se encontró asociación estadísticamente significativa entre las causas de insatisfacción corporal tales como: la baja autoestima, la influencia social de amigos, la crítica familiar, los estándares de belleza y la edad con el grado de insatisfacción corporal.

### 5.2 Discusión

Es importante destacar que en este estudio se encontró que la insatisfacción corporal afectó al 87.4% de los encuestados, predominando el grado severo en el 37.8%; similar al estudio realizado en México que demostró que el 80% de la población investigada manifestó insatisfacción corporal (García, 2022).

Por otra parte, en un estudio realizado en Quito en adolescentes se pudo observar que la insatisfacción corporal “ha aumentado significativamente debido a los cánones de belleza que rigen actualmente en nuestra sociedad, en nuestro estudio se encontró que el 25,2% presentó insatisfacción corporal leve, el 8% insatisfacción moderada y el 4,62% insatisfacción extrema” (Lozano y Rodríguez, 2015, p. 97). Lastimosamente, no se encontraron estudios realizados en una población adulta que vivieran en Quito, puesto que la mayor parte de estudios se centra en adolescentes; de ahí la relevancia de este estudio por que muestra una realidad alarmante, tomando en cuenta todos los problemas psicológicos y físicos que trae consigo la insatisfacción corporal.

Por otra parte, también se comprobó que existe asociación entre insatisfacción corporal y la edad, se apreció que las personas que rondaban entre los 20 años presentaban mayor insatisfacción con su imagen corporal y que esta iba disminuyendo mientras la edad va aumentando. Esto coincide con el estudio realizado en adultos españoles pues muestra que “con el paso de los años existe una mayor tolerancia respecto al tamaño y formas del cuerpo que son consideradas aceptables” (Román et al., 2018, p. 85) y que con el paso de la edad la insatisfacción corporal se irá reduciendo.

Sin embargo no se pudo encontrar asociación entre el sexo y la insatisfacción corporal esto se puede deber a que el porcentaje de personas encuestadas no fue el suficiente para poder realizar esta comparación pese a esto en otras investigaciones si se pudo encontrar asociación pues según García (2022) del 80% de las personas que presentaron insatisfacción corporal el mayor porcentaje lo presentaron la mujeres; de igual manera sucede en el estudio de



Román et al. (2018) donde se demuestra que las mujeres presentan insatisfacción en un 32.0% mientras que los hombres solo lo presentan en un 10.2%.

Gracias a estos factores podemos tener en cuenta que la insatisfacción varía dependiendo la edad.

En cuanto a las causas principales de insatisfacción corporal se encontró a la baja autoestima con un 47.1%, seguida por los estándares de belleza esperados con un 23.5% y en menor medida la influencia de las redes sociales esto tiene validez pues las investigaciones realizadas en Madrid por (Martín, 2018) indican que la baja autoestima actúa como un factor de riesgo para que la persona desarrolle insatisfacción corporal, de igual manera los estándares de belleza alimentan la necesidad de mejorar la imagen corporal lo que puede generar inconformidades con el cuerpo e imagen y finalmente la influencia de las redes sociales juega un papel importante pues el contenido de las publicaciones en las redes sociales puede influir negativamente en la visión corporal (Olmo, 2020).

- **Limitaciones del estudio:**

Después de haber alcanzado los objetivos de la investigación es importante mencionar que las limitaciones que se presentaron fueron las siguientes:

El diseño de estudio seleccionado fue observacional de corte transversal o estudio de prevalencia, que no es el ideal para medir causa y efecto; sin embargo, se demostró la asociación. El diseño se eligió por factibilidad de tiempo y la muestra fue propositiva debido a que respondieron las personas que quisieron ser partícipes en el estudio.

### 5.3 Recomendaciones

Al finalizar el estudio sobre la prevalencia de insatisfacción corporal en los usuarios de Instagram, en base a los resultados que se obtuvieron considero que es importante que las personas puedan tener un espacio psicoeducativo con índole preventivo, por ejemplo:

- Creación de programas de prevención de la insatisfacción corporal dirigido a adultos.
- Realizar campañas de publicidad en redes sociales que promuevan la salud física y emocional.
- Creación de talleres virtuales o lives que refuercen la autoestima promoviendo así la satisfacción de la imagen corporal.
- Impulsar a los futuros investigadores a realizar trabajos en los que se compruebe la prevalencia de insatisfacción corporal en Ecuador ya que existen pocos estudios acerca de ello.
- Para futuras investigaciones sería óptimo que la población sea más grande y aplicar cuestionarios que aborden todos los factores predisponentes de la insatisfacción corporal para optimizar la investigación.

## Bibliografía

- Bermúdez, S. E. (2018). Imagen corporal en universitarios del noreste de México: estudio comparativo por sexo. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)*, 6(1), 3. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Mayra-Lizeth-Salgado-Espinosa/publication/325185739\\_Imagen\\_corporal\\_en\\_universitarios\\_del\\_noreste\\_de\\_Mexico\\_estudio\\_comparativo\\_porsexo/links/5b94b5b74585153a530e58b2/Imagen-corporal-en-universitarios-del-noreste-de-M](https://www.researchgate.net/profile/Mayra-Lizeth-Salgado-Espinosa/publication/325185739_Imagen_corporal_en_universitarios_del_noreste_de_Mexico_estudio_comparativo_porsexo/links/5b94b5b74585153a530e58b2/Imagen-corporal-en-universitarios-del-noreste-de-M)
- Cabrero, R. S. (13 de Noviembre de 2020). Mejora de la satisfacción corporal en la madurez a través de un programa específico de imagen corporal. (“Mejora de la satisfacción corporal en la madurez a través de un ...”) *Revista Javeriana*, 19, 2-4. doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.mscm>
- Espinosa, M. L., & Bermúdez, y. J. (09 de Septiembre de 2018). Imagen corporal en universitarios del noreste de México: estudio comparativo por sexo. *Revista de psicología de la salud*, 6(1), 5-30. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Mayra-Lizeth-Salgado-Espinosa/publication/325185739\\_Imagen\\_corporal\\_en\\_universitarios\\_del\\_noreste\\_de\\_Mexico\\_estudio\\_comparativo\\_porsexo/links/5b94b5b74585153a530e58b2/Imagen-corporal-en-universitarios-del-noreste-de-M](https://www.researchgate.net/profile/Mayra-Lizeth-Salgado-Espinosa/publication/325185739_Imagen_corporal_en_universitarios_del_noreste_de_Mexico_estudio_comparativo_porsexo/links/5b94b5b74585153a530e58b2/Imagen-corporal-en-universitarios-del-noreste-de-M)
- García, T. M. (2022). *INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES DE ÁREA DE SALUD Y EDUCACIÓN EN TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS*. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS, CHIAPAS. Obtenido de <https://repositorio.unicach.mx/bitstream/handle/20.500.12753/4466/Licenciatura-Moreno-Tania%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Jaimés, M. C., Pérez, M. L., & Páez, y. J. (2019). *Factores que influyen en la insatisfacción corporal de los adolescentes*. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de enfermería, Bucaramanga. Obtenido de [http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13945/1/2019\\_Factores\\_que\\_influyen\\_en\\_la\\_insatisfacci%C3%B3n\\_corporal\\_de\\_los\\_adolescentes.pdf](http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13945/1/2019_Factores_que_influyen_en_la_insatisfacci%C3%B3n_corporal_de_los_adolescentes.pdf)

- Lopez, A. M. (2014). *La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI*. Universitat Internacional de Catalunya, Facultad de medicina y ciencias de la salud, Catalunya. Obtenido de [https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana\\_Mar%C3%ADa\\_Mu%C3%B1oz\\_L%C3%B3pez.pdf](https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_Mar%C3%ADa_Mu%C3%B1oz_L%C3%B3pez.pdf)
- Lozano, G. S., & Rodríguez, P. J. (2015). *RELACIÓN ENTRE LA INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES FEMENINAS DE ENTRE 14 Y 20 AÑOS DE EDAD, DEL COLEGIO 24 DE MAYO DE LA CIUDAD DE QUITO, DURANTE LOS MESES DE JUNIO A JULIO DEL 2015*. Pontificac Universidad Católica del Ecuador, Medicina, Quito. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10241/RELACI%C3%93N%20ENTRE%20LA%20INSATISFACCI%C3%93N%20DE%20LA%20IMAGEN%20CORPORAL%20Y%20AUTOESTIMA%20EN%20ADOLESCENTES%20FEMENINAS%20DE%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lozano-Lorca, M., Pérez-López, A., Brito, N. B., & Valera-Grane, D. (31 de Diciembre de 2020). Nueva política sobre sexo y género de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética: Análisis del estado actual. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 2-3. doi: 10.14306/renhyd.24.4.1169
- Martín, P. S. (2018). *RELACIÓN ENTRE LA INSATISFACCIÓN CORPORAL Y LA AUTOESTIMA Y EL PERFECCIONISMO*. Universidad Pontificia Comillas, Facultad de ciencia sociales, Madrid. Obtenido de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/53777/TFM001449.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moscoso, C. d. (2019). *Imagen corporal, trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y terapia de aceptación*. Universidad de Jaén, Psicología. Obtenido de [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/10624/1/Garca\\_Moscoso\\_CarmendelConsuelo\\_TFG\\_Psicologa.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/10624/1/Garca_Moscoso_CarmendelConsuelo_TFG_Psicologa.pdf)
- Muñoz, L. E. (2020). *Análisis del comportamiento del consumidor de productos fitness y deportivos en el centro historico de la ciudad de Quito*. Universidad politécnica Salesiana, Administración de empresas, Quito. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/18788/1/UPS-TTQ015.pdf>

- Muñoz, L. E. (Julio de 2020). ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR DE PRODUCTOS FITNESS Y DEPORTIVOS EN EL CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD DE QUITO. *Universidad écnica Salesiana*, 56. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/18788/1/UPS-TTQ015.pdf>
- Olmo, M. R. (2020). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes*. Universidad de Cadiz, Psicología, Cadiz. Obtenido de <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/23419/Romo%20del%20Olmo%2c%20M.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Paredes, K. F., Reséndiz, F. J., & Bautista-Díaz, y. M. (20 de Julio-Diciembre de 2019). Díaz ML. Estatus de peso, conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en mujeres adolescentes y jóvenes. *19(2)*, 303-312. Obtenido de <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3283/5497>
- Pineda-Espejel, Antonio, H., Morquecho-Sánchez, Raúl, F., & J., y. G.-H. (27 de Marzo de 2019). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte. *Revista universidad de Murcia*, *19(2)*, 2-11. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/348671/261651>
- RAE. (21 de junio de 2021). *Real academia española*. Obtenido de Real academia española: <https://dle.rae.es/edad>
- Ramirez, J. J., & Mendoza, y. J. (2021). *Insatisfacción corporal y uso de redes sociales asociados a la dismorfia muscular en estudiantes universitarios*. Universidad continental, Facultad de ciencias de la salud, Huancayo. Obtenido de [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9217/4/IV\\_FCS\\_502\\_TE\\_Giron\\_Pari\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/9217/4/IV_FCS_502_TE_Giron_Pari_2021.pdf)
- Román, P., Munera, R., & García, T. R. (Abril-Junio de 2018). La Satisfacción Corporal en Adultos Españoles, Influencia del Sexo, Edad y Estado ponderal. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, *2(47)*, 83-94. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4596/459655209007/459655209007.pdf>
- Rosendo Berengüí, M. Á. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista Mexicana de*

- trastornos alimentarios*, 7(1). Obtenido de <https://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/343>
- Solano, N., & Vindel, y. A. (Febrero de 2010). *Evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal*. Madrid: TEA ediciones. Obtenido de <https://web.teaediciones.com/IMAGEN-EVALUACION-DE-LA-INSATISFACCION-CON-LA-IMAGEN-CORPORAL.aspx>
- Solorzano, A. A. (2021). *Los cánones de belleza impuestos en los medios de comunicación, canal TC 2021*. Universidad técnica de Babahoyo, CIENCIAS JURIDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN, Babahoyo. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/10939/E-UTB-FCJSE-CSOCIAL-000489.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sotelo, S. A. (28 de Noviembre de 2012). LA IMAGEN CORPORAL COMO MOTIVACIÓN PARA LA PRACTICA DE EJERCICIO FISICO Y FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD DE USUARIOS EN UN GYM. *Universidad Santo Tomas*, 73. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4531324>
- Varela, C., Oda-Montecinos, C., & Saldaña, y. C. (2019). *Estudio transcultural de los diferentes componentes de la insatisfacción corporal en muestras comunitarias de España y Chile*. Instituto de Ciencias Sociales, Universidad de O'Higgins. Chile, Departamento de psicología clínica y psicobiología. Chile: Scielo. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02212>
- Villalobos, H. P. (14 de Julio de 2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito*. Obtenido de Alternativas psicología: <https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

## ANEXOS

## Anexo 1

## Evaluación (IMAGEN)

Por favor, responde a las siguientes preguntas según la frecuencia con la que tiene los siguiente pensamientos, sensaciones y conductas. Seleccione según el valor que más lo identifique.

Casi nunca o nunca	Pocas veces	Unas veces si y otras no	Muchas veces	Casi siempre o siempre		
0	1	2	3	4		
<b>¿CON QUÉ FRECUENCIA TIENES LOS SIGUIENTES PENSAMIENTOS Y EMOCIONES?</b>						
1	Debería ponerme a dieta.	0	1	2	3	4
2	Tendría que hacer ejercicio para controlar mi peso.	0	1	2	3	4
3	Es absolutamente necesario que esté delgada o delgado.	0	1	2	3	4
4	Estoy insatisfecha o insatisfecho con mi figura corporal.	0	1	2	3	4
5	Creo que si realizase ejercicio conseguiría disminuir mi peso.	0	1	2	3	4
6	Me da miedo conocer mi peso.	0	1	2	3	4
7	Admiro a las personas o modelos capaces de mantener una figura delgada.	0	1	2	3	4
8	Estoy triste cuando pienso en mi figura.	0	1	2	3	4
9	Me siento irritable cuando pienso en mi aspecto físico.	0	1	2	3	4
10	Me enfado cuando mi familia me indica algo sobre mi figura.	0	1	2	3	4
11	Me siento inferior cuando alguien halaga la figura de otras personas.	0	1	2	3	4
12	Me siento gorda o gordo cuando gano algo de peso.	0	1	2	3	4
13	Si engordase no lo soportaría.	0	1	2	3	4
14	Tengo miedo a perder el control sobre mi aspecto físico.	0	1	2	3	4
15	Tengo miedo a engordar.	0	1	2	3	4
16	Cuando como, tengo miedo a perder el control.	0	1	2	3	4
17	Imagino que si fuese una persona delgada estaría segura de mí.	0	1	2	3	4
18	Tengo miedo a tener celulitis (piel de naranja).	0	1	2	3	4
19	Me influyen de forma negativa los comentarios sobre mi cuerpo.	0	1	2	3	4
20	Recuerdo de forma negativa las burlas sobre mi aspecto físico.	0	1	2	3	4
21	Pienso que me estoy poniendo gorda o gordo.	0	1	2	3	4
<b>¿CON QUÉ FRECUENCIA TIENES LAS SIGUIENTES IDEAS?</b>						
22	Mi estómago impide que me vea los pies.	0	1	2	3	4
23	Mis brazos son gordos.	0	1	2	3	4
24	Tengo las mejillas caídas.	0	1	2	3	4
25	Mi pecho está fofo y caído.	0	1	2	3	4
26	El roce entre mis piernas me impide andar bien.	0	1	2	3	4
27	Ocupo demasiado espacio en las sillas.	0	1	2	3	4
28	Las dimensiones de mi cuerpo me impiden llevar una vida normal.	0	1	2	3	4
29	Las dimensiones de mi estómago o tripa me hacen parecer una foca.	0	1	2	3	4
30	Las chichas que me salen en la espalda, me recuerdan a morcillas.	0	1	2	3	4
31	Las facciones de mi cara están deformes debido a mi peso.	0	1	2	3	4
<b>¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS?</b>						
32	Me provocho el vómito para controlar mi peso.	0	1	2	3	4
33	Utilizo laxantes, diuréticos u otras pastillas para controlar mi peso.	0	1	2	3	4
34	Vomito después de las comidas.	0	1	2	3	4
35	Cuento las calorías como si fuese una calculadora.	0	1	2	3	4
36	Intento permanecer de pie para perder peso.	0	1	2	3	4
37	Tiro comida para controlar mi peso.	0	1	2	3	4
38	Escondo comida porque quiero controlar mi peso.	0	1	2	3	4

FIN DE LA PRUEBA. Comprueba que has contestado a todas las cuestiones.

## Anexo 2

## Encuesta sociodemográfica

\* Obligatorio

*Responda a las preguntas de la manera más honesta:*

**1**

**Edad Actual: \***

Escriba su respuesta

**2**

**Sexo (biológico) \***

Mujer

Hombre

**3**

**Ciudad en la que vive actualmente? \***

Quito

Otras

**4**

**Asiste al gimnasio? \***

Si

No

**Siguiente**

No revele nunca su contraseña. [Notificar abuso](#)



## Anexo 3

### Consentimiento

**informado Investigador responsable:** Cindy Salome

Cueva Aguilar

**Tema de investigación:** Prevalencia de insatisfacción corporal en usuarios adultos de Instagram de la ciudad de Quito, noviembre de 2022.

#### **Consentimiento Informado:**

La presente investigación esta siendo dirigida por Cindy Cueva estudiante de psicología de la Universidad Internacional del Ecuador. La meta de este estudio es conocer si el desarrollo de la insatisfacción corporal esta ligada al uso del gimnasio en personas de 18 a 45 años en Quito-Ecuador.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar el siguiente cuestionario. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

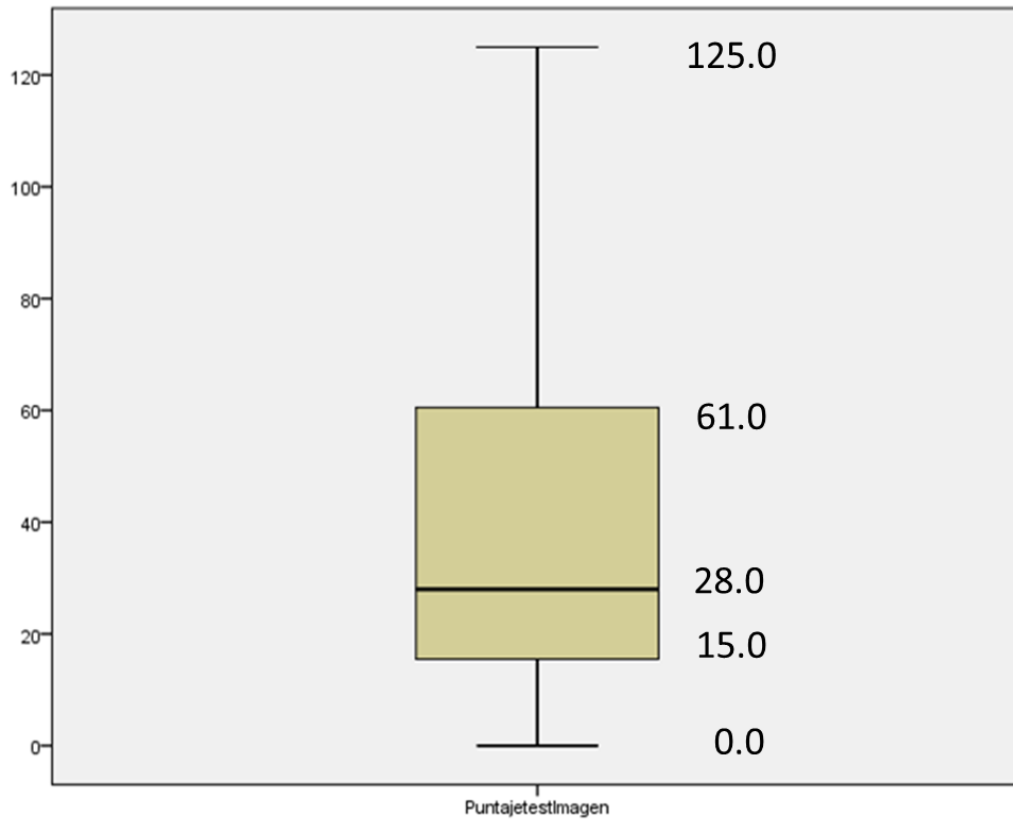
La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Desde ya agradezco su participación.

...

## Anexo 4

Gráfico de caja



## Estadísticos

## Puntajes del Test Imagen

N	Validos	119
	Perdidos	0
Media		39.28
Desviación estándar		30.620
Rango		125
Mínimo		0
Máximo		125
Percentiles	25 C1	15.00
	50	28.00
	75 C3	61.00