



Original Recibido: 18/02/2024 | Aceptado: 12/05/2024

Efectos del ejercicio físico en la autoestima e índice de masa corporal de jóvenes que asisten al gimnasio gym body perfect club del barrio mundo feliz del municipio de Galapa

Effects of physical exercise on the self-esteem and body mass index of young people who attend the gym body perfect club gymnasium in the mundo feriz neighborhood of the municipality of Galapa

Rosmerys Ramirez Meneses. Estudiante Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Semillero de Investigación en Educabilidad y Enseñabilidad. Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [rosmerys@mail.uniatlantico.edu.co] 

Juan Andrés Urda Bustos. Estudiante Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Semillero de Investigación en Educabilidad y Enseñabilidad, Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [jurdabustos@mail.uniatlantico.edu.co] 

Deccay Jeannedy Jaimés Delgado. Estudiante Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Semillero de Investigación en Educabilidad y Enseñabilidad, Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [djaimesdelgado@mail.uniatlantico.edu.co] 

Ms. C. Dimitri Jose Martínez Movilla. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes. Magister en Ciencias de la Actividad Física. Docente Tiempo Completo Ocasional. Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia. [dimitrimartinez@mail.uniatlantico.edu.co] 

Resumen

La práctica regular de ejercicio físico con frecuencia conlleva a la mejora de aspectos tanto psicológicos como sociales. Por lo anterior, el interés u objetivo del estudio fue describir los efectos del ejercicio físico en la autoestima de personas en edades de 18 a 31 años que acuden al gimnasio Gym body Perfect club del barrio mundo feliz del municipio de Galapa, metodología: Por medio de un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo, utilizando el instrumento llamado escala de Rossemberg para la

122



evaluación de la autoestima, Resultados: Los resultados dieron cuenta que al ingresar al gym todos se encuentra en un nivel bajo de autoestima al ingresar por primera vez al gimnasio en la primera aplicación del test de Rossemberg, obtuvieron una puntuación de 21. Después de un período de 6 meses de entrenamiento, se les aplicó a los participantes nuevamente test de Rossemberg donde obtuvieron una puntuación más alta y se pudo evidenciar la mejora de la autoestima a través del ejercicio físico frecuente. Conclusiones: se evidenciaron efectos positivos en la autoestima de los participantes luego de realizar ejercicio físico durante el periodo de seis meses.

Palabras clave: Autoestima, gimnasio, ejercicio físico.

Abstract

The regular practice of physical exercise often leads to the improvement of both psychological and social aspects. Therefore, the interest or objective of the study was to describe the effects of physical exercise on the self-esteem of people aged 18 to 31 who attend the Gym body Perfect club gym in the Mundo Feliz neighborhood of the municipality of Galapa, methodology: By means of a descriptive study with a quantitative approach, using the instrument called the Rossemberg scale for the evaluation of self-esteem, Results: The results showed that when entering the gym everyone is at a low level of self-esteem when entering the gym for the first time in the first application of the Rossemberg test, they obtained a score of 21. After a period of 6 months of training, the participants were again applied the Rossemberg test where they obtained a higher score and the improvement of self-esteem could be evidenced. through regular physical exercise. Conclusions: positive effects on the self-esteem of the participants were evidenced after performing physical exercise during the six-month period.

Keywords: Self-esteem, gym, physical exercise.

Introducción

Los gimnasios son centro de acondicionamiento físico que apuntan hacia el fomento de hábitos de estilo de vida saludables contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida de las personas (Loaiza, 2020).



Hoy en día, las personas se encuentran ávidas de movimiento tratando de encontrar espacios y actividades que mejoren su calidad de vida. Tales necesidades van de acuerdo a la edad, sexo, discapacidad, patologías e inclusive ideologías. El ejercicio físico es utilizado como una herramienta terapéutica y de prevención de múltiples enfermedades (Casajús, 2011).

En cuanto al concepto de autoestima de acuerdo a lo planteado por Kuperminc et al., (1997) la autoestima es la evaluación que la persona hace de sí misma con la consiguiente actitud de aprobación o rechazo. Numerosos estudios comprueban que la autoestima sufre modificaciones o cambios, y estas se dan de acuerdo a las experiencias o acontecimientos que se puedan presentar a lo largo de la vida de un individuo. (Parra, et al., 2004).

Paralelamente, de acuerdo a los datos ofrecidos por la BBC news (2018) a nivel mundial el promedio de ejercicio físico es del 27,5% de la población. Los hombres representaron el 23,4% y las mujeres el 31,7%. El país que menos realiza actividades deportivas en el mundo es Uganda. Uganda sólo registró un 5,5% de inactividad, seguida de Mozambique con un 6%.

De acuerdo a lo anterior descrito de acuerdo a la OMS (2020) afirma que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

En Colombia solo el 3% de los ciudadanos se ejercita en lugares públicos como parques o aceras, el 80% de la población del país participa en gimnasios. En el país, la cantidad de personas que practican deportes constituye el 50% masculino y el 50% femenino, Beltrán enfatizó: "Alrededor del 60% de la población participa en estos espacios de ejercicio físico" (Ruiz, 2017).

Por otro lado, uno de los aspectos más importantes en la calidad de vida de una persona sin duda alguna es la autoestima, hoy en día los problemas de salud mental son más comunes en los adultos jóvenes,



de acuerdo a la ONU (2015) entre el 10 y el 20% de las personas experimentan problemas de salud mental, estos no se diagnostican ni se tratan en la gran mayoría de los casos, advierte la Organización Mundial de Salud durante la jornada dedicada a concienciar sobre ese aspecto del bienestar integral de las personas.

Personas con baja autoestima son más proclives a padecer depresión, ansiedad, desórdenes alimenticios, sobrepeso, anorexia o bulimia. Dichas enfermedades afectan la calidad de vida. El Atlas de Salud Mental 2011 de la OMS aporta datos que demuestran la escasez de recursos de los países para atender las necesidades de salud mental y señalan la distribución inequitativa y el uso ineficiente de esos recursos. Por ejemplo, el gasto mundial anual en salud mental es inferior a US\$ 2 por persona, e inferior a US\$ 0,25.

El estudio se realizó teniendo en cuenta que se evidencia la influencia de la actividad física en la autoestima de las personas que acuden a establecimientos deportivos como los gimnasios, este instrumento se puede usar a favor en la salud mental de aquellos que posean problemas en su autoestima, pues hay evidencia de que el ejercicio físico proporciona una disminución del riesgo de padecer determinados tipos de demencia.

La ONU (2015) señala que el ejercicio físico contribuye a llevar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. De aquí a 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.

Por consiguiente, el papel de los gimnasios en la percepción corporal y la autoestima de las personas juega es fundamental para su calidad de vida, de acuerdo a Guerra (2014) existe una relación entre la autoestima y la actividad física. Los motivos de práctica físico-deportiva de las personas, en los gimnasios según Moreno et. al., (2005), se debe a que los objetivos se logran es través de la constancia y el esfuerzo. Esta teoría plantea dos dimensiones motivacionales bien diferenciadas: motivación hacia la tarea, motivación hacia el cumplimiento de tus propósitos, para la superación personal que conlleva a la ganancia de confianza y autoestima.



Una de las razones por las cuales las personas acuden a los gimnasios es por la insatisfacción que le produce su propio cuerpo, un estudio realizado en personas jóvenes demostró que para ambos sexos el porcentaje de insatisfacción es alto, destacando las mujeres y los obesos como más insatisfechos (Gómez et al., 2017).

En un estudio parecido se encontró que 47,9% de estudiantes de secundaria presentaron una muy baja autoestima. El tema principal de esa baja autoestima tenía que ver con temas como la apariencia física, el percibir que no se cumple con los patrones o estándares de belleza establecidos sobre todo en las mujeres, por lo tanto, sienten se sienten incapaces de responder a las exigencias que la sociedad impone en sus parámetros estéticos (Montes, 2012).

Esta problemática de insatisfacción con su autoimagen y de baja autoestima es muy frecuente en la adolescencia, teniendo en cuenta que los jóvenes realizan poco ejercicio físico, existe un gran interés por las personas en mejorar aspectos fundamentales en su vida como la percepción que tienen sobre sí mismo y su estado de salud.

Con base a lo anterior, en el gimnasio Gym Body Perfect Club ubicado en el barrio mundo feliz del municipio de Galapa se evidencio problemas en cuanto a la autoestima de algunos asistentes debido a conductas sedentarias e inactividad física. Incapacidad de llevar a cabo las actividades o rutinas prescritas por los entrenadores debido al cansancio temprano o el desinterés por llevar a cabo los ejercicios, contrariamente los investigadores observaron tener la necesidad de cambiar sus hábitos de vida, mejorar su salud, sus niveles de energía, y sobre todo la percepción que tienen sobre si mismos y sobre su cuerpo.

Se muestra una baja autoestima por parte de algunas personas al estar muy inseguros ejecutando ejercicios, dudan sobre sus capacidades, piensan que no serán capaces de realizar correctamente los movimientos y lograr los objetivos, experimentan un miedo exagerado a equivocarse. La mayoría de ellos muestran estados de ánimo ansioso/depresivos.



En algunas ocasiones se aíslan de las demás personas durante la rutina evitando el contacto visual, mostrándose tímidos y renuentes a las indicaciones de los entrenadores. Se dan por vencidos fácilmente.

Esta situación es un problema para aquellos instructores u entrenadores ya que esto genera mayor nivel de deserción en las personas. Por lo tanto, es fundamental identificar aquellas personas con baja autoestima.

Por lo anterior, la problemática del estudio se centra en conocer cuales son los efectos del ejercicio físico en la autoestima de cinco jóvenes que asisten al gimnasio gym body perfect club del barrio mundo feliz del municipio de Galapa.

Por tanto, el objetivo del estudio es identificar efectos del ejercicio físico en la autoestima de jóvenes que asisten al gimnasio gym body perfect club del barrio mundo feliz del municipio de Galapa, ya que, tras el abordaje de problemáticas epidemiológicas del entorno, permite conocer con certeza la problemática de los ciudadanos en el municipio de Galapa que están ávidos de movimiento con necesidades crecientes en cuanto a la actividad física y la autoestima para mejorar la percepción de sí mismos, para —como se ha dicho— la formulación de estrategias que busquen garantizar el bienestar del individuo a través de la sensibilización en cuanto del ejercicio físico regulado y frecuente.

Materiales y métodos

Ahora bien, el tipo de investigación del estudio basado en la metodología de Hernández y Batista (2014) busca identificar los efectos del ejercicio físico frecuente en la autoestima, teniendo en cuenta lo anterior, el estudio constituye un carácter descriptivo trasversal “Los diseños de investigación trasversales recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede” (p. 154).

El enfoque *cuantitativo*, siguiendo los lineamientos teóricos establecidos por Hernández y Baptista (2014):



El enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio. (...) el orden es riguroso (...) parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica.

La muestra estuvo conformada por 5 personas entre las edades de 18 a 31 años que asisten todos los días al gimnasio body perfecto club ubicado en el barrio mundo feliz del municipio de Galapa.

Entre los criterios para la selección de los individuos, se tuvieron en cuenta los siguientes:

-5 Sujetos entre 18 y 31 años; Sexo: Hombres y Mujeres; con puntuación baja en la escala de autoestima antes de ingresar al gimnasio.

- Acceder a la realización del cuestionario y diligenciar el debido consentimiento informado.

Como criterio de exclusión, no se tuvo en cuenta a aquellas personas que no entrenaran o hicieran parte del gimnasio.

La técnica utilizada para el estudio fue la observación no participante, la cual es definida por Hernández y Baptista (2014), como aquella en la que “el investigador se mantiene al margen de fenómeno estudiado, como un espectador pasivo, que se limita a registrar la información que aparece ante él, sin interacción, ni implicación alguna” (p. 90).

Asimismo, se hizo uso de la estadística descriptiva, ya que se recolecta, analiza y caracteriza un conjunto de datos, con el fin de describir “las características y comportamientos de un sujeto mediante tablas y gráficas” (Hernández & Baptista, 2014, p. 29).

Instrumento

Escala de autoestima de Rossemberg

Por lo anterior, el instrumento permite conocer el nivel de autoestima de las personas y es una manera de aproximarse a sus creencias interiorizadas que tienen de sí mismas. Ayuda a identificar si poseen con



algunos trastornos mentales o problemas sociales, anímicos y de asertividad que lleven a presentar una baja autoestima.

Resultados y discusión

Tabla 1

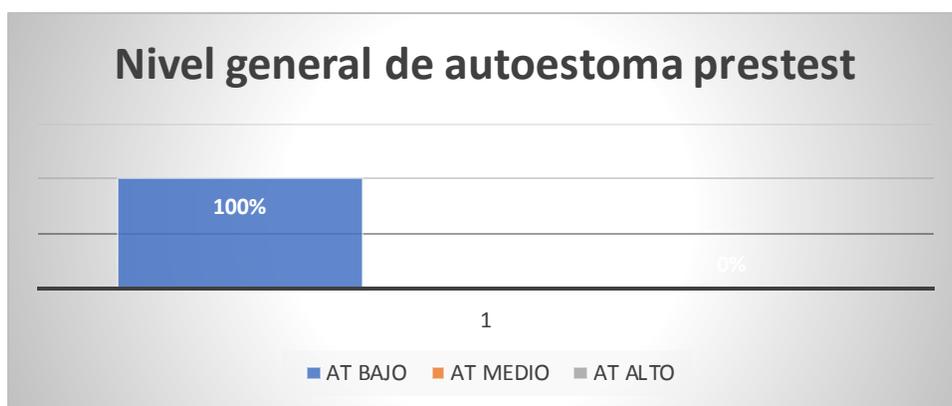
Nivel de autoestima general Pretest de Rosseberg

| NIVEL | AT. ALTO | | AT. MEDIO | | AT. BAJO | |
|-------|----------|----|-----------|---|----------|------|
| | N | F | N | F | N | F |
| | 0 | 0% | 0 | % | 5 | 100% |

Nota. Niveles generales de autoestima cuestionario de Rosseberg aplicación del pretest.

Figura 1

Nivel general de autoestima pretest



Nota. Niveles generales de autoestima cuestionario de Rosseberg aplicación del pretest.

Se puede apreciar que todos se encuentra en un nivel bajo de autoestima al ingresar por primera vez al gimnasio en la primera aplicación del test de Rosseberg, obtuvieron una puntuación de 21.

Tabla 2

Nivel de autoestima postest de Rosseberg

| NIVEL | AT. ALTO | | AT. MEDIO | | AT. BAJO | |
|-------|----------|------|-----------|---|----------|----|
| | N | F | N | F | N | F |
| | 5 | 100% | 0 | % | 5 | 0% |

Nota. Nivel de autoestima cuestionario Rosseberg aplicación del postest.



Figura 2

Nivel de autoestima postest de Rosseberg



Nota. Nivel de autoestima cuestionario Rosseberg aplicación del postetest.

Tabla 3 *Resultados individuales postest de Rosseberg*

Después de un período de 6 meses de vinculación al gimnasio gym body perfect del barrio mundo feliz del municipio de Galapa, se les aplico a los participantes nuevamente se le aplica el test de Rosseberg donde obtuvieron una puntuación de 32 100% (5) de ellos mejoraron su autoestima.

Los resultados generales de la evaluación del nivel de autoestima del participante se hacen notorios los cambios positivos en la escala de Rosseberg, pues en dicha escala aplicada por primera vez se identifican en los participantes sentimientos de inutilidad, y una percepción negativa de sí mismos, al comparar la información con la posterior aplicación de la misma se evidencian mejorías pues las puntuaciones de los ítems cambiaron a estar elevadas lo que indica una autoestima media. Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Gómez et al., (2017).

Estos resultados guardan relación con lo planteado por Ruiz, (2017) al afirmar que en Colombia son muy pocas las personas que acuden, lugares, parques o aceras para ejercitarse, y la gran mayoría acude a gimnasios para buscar cumplir sus objetivos físicos y estéticos.

De acuerdo a lo planteado por Pérez (2021) en su estudio revelo que las personas que entran al gimnasio por primera vez manifiestan que no se sienten cómodos, y por el contrario manifiestan



inseguridades con relación a sus capacidades, refiriéndose a sí mismo como personas incapaces, insatisfechas consigo mismas y fracasadas. Estos sentimientos tal y como se han descrito no permite que las personas puedan tener y disfrutar de una calidad de vida ya que se inhiben de realizar actividad física por medio al fracaso, o no cumplir sus objetivos.

Martínez (2021) reconoce la importancia del auto concepto frente al contexto del ejercicio físico y su influencia sobre la percepción corporal y la autoestima, ya que según estos autores el núcleo de la investigación relacionada con la autoestima debería situarse en el auto concepto físico antes que, en medir ampliamente otros factores.

Ahora bien, Angarita et al., (2018) sostiene que el ejercicio físico que se lleva a cabo en los gimnasios de manera ayuda regular y mantener la composición corporal, estas actividades pueden ser muchas tales como bailar, hacer bicicleta, correr, y convertir ese hábito en un estilo de vida.

Entre tanto, Vico (2021) plantea que cuando una persona decide emprender el ejercicio físico como estilo de vida, no solamente es un elemento que ayudara a mejorar la percepción corporal o aspectos meramente estéticos, el ejercicio físico sin duda, puede mejorar esa valoración de forma directa o indirecta. Lucir bien en el espejo es una de las causas, pero hay muchas más que vamos a describir a continuación.

Una alta autoestima garantiza alta el crecimiento mental y la realización de una persona en diferentes aspectos de su vida, destacado en los pensamientos, sentimientos y metas de una persona. Las personas con niveles más altos de autoestima se evalúan a sí mismas de manera positiva y tienen una actitud positiva hacia sí mismas.

La OMS (2020) Afirma que el ejercicio físico hace parte del plan para fortalecer la salud mental reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. Por lo tanto, el papel que juegan los gimnasios es fundamental para la calidad de vida de una comunidad.



Conclusiones

Para concluir se puede decir que los efectos en la autoestima son los siguientes: a nivel de auto concepto fue notoria la aceptación que tuvieron de sí mismos en el proceso aceptándose y queriendo superarse, en el auto reconocimiento se evidencian como eran capaces de identificar sus fortalezas en la post cuestionario de Rossemberg se evidencio una mejoría tal que los participantes no solo empezaron a notar cambios en la percepción que tenían de sí mismo, reconociendo sus habilidades, fortalezas y valor como personas, mejorando en la actitudinal y motivacional.

En relación del ejercicio físico con la autoimagen se puede evidenciar aspectos positivos durante la aplicación del cuestionario Rossemberg sus valoraciones hacia sí mismos eran con respecto a su valor como persona, a sus capacidades y aporte a la sociedad, el sentirse útiles y seres llenos de virtudes (autoimagen positiva).

Se puede decir que después de contrastar la información del instrumento aplicado se define que el ejercicio físico influye de manera positiva en la autoestima, pues en la escala aplicada de los 5 participantes post ejercicio físico, se expresaron sentimientos de auto respeto, autovaloración positiva, identificación de cualidades, satisfacción hacia sí mismo etc. Notando que influye en las categorías de autovaloración, auto concepto, auto imagen de forma favorable para su autoestima.

Referencias bibliográficas

- Angarita-Ortiz, M. F., Y Calderón-Suescun, D. P. (2018). Inteligencia emocional y actividad física de los estudiantes universitarios del municipio de Cúcuta. *Revista Universidad Simón Bolívar*, 7 (9) 169-180. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/6261>
- Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2011). Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet. *ColecciónICD*,2172-2161. http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/icd58_ejercicio_y_salud_en_poblaciones_especiales.pdf



- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B. J., Molina-Saorín, J., & Bazaco, M. J. (2017). Violencia escolar y autoimagen en adolescentes de la región de Murcia (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17(68), 677-692. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54254647007.pdf>
- Guerra, E. (2014). *Relación entre la autoestima y la actividad física*. [tesis de pregrado, Universidad argentina de la empresa UADE]. Repositorio institucional UADE <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2406/Guerra.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México D.F: McGraw Hill. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Kuperminc-Kuperminc, G., Clima escolar percibido y dificultades en el ajuste social de estudiantes de secundaria. *Ciencias Aplicadas del Desarrollo*, 1(2), 76-88. 1(2), 76-88. https://doi.org/10.1207/s1532480xads0102_2
- Loaiza, L. V. (2013). *Caracterización de los centros de acondicionamiento y preparación física de Risaralda en cuanto a recursos físicos, talento humano y servicios*. 2013. [tesis de pregrado, Universidad Tecnológica de Pereira]. Repositorio Institucional Universidad de Pereira. <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/3426/79606986132T686.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez-Cabarcas, A. F. (2021). *Relación entre inteligencia emocional y la salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Barranquilla* [tesis de pregrado, Universidad de la costa]. Repositorio Institucional CUC. <https://hdl.handle.net/11323/9011>



Moreno, J. A., Martínez-Galindo, C., & Alonso, N. (2005). La enseñanza de las actividades acuáticas según las aportaciones de la Teoría de las metas de logro. In *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 232-247).

Organización de las naciones unidas ONU. (2015). *III Conferencia Regional de Educación Superior. Declaración y plan de acción*. CRES. Córdoba, Argentina.
<https://www.utn.edu.ar/images/Secretarias/SGral/PropuestaPlanDeAccionCres2018.pdf>

Organización mundial de la salud OMS (2020, 26 de noviembre) *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>

Parra-Jiménez, Á., Oliva-Delgado, A., & Sánchez-Queija, M. I. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de Psicología*, 35 (3), 331-346.
<http://hdl.handle.net/11441/30520>

Pérez, C. (2022). *Efectos del ejercicio físico en la autoestima de cinco jóvenes entre 18 Y 30 años que asisten a gimnasios del municipio de Zarzal, Valle del Cauca*. [tesis de pregrado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio Institucional UAN.
http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/6022/1/2021_CristianJaliIPerez.pdf

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition.

Ruiz, C. J. (2017). Millennials y redes sociales estrategias para una comunicación de marca efectiva. *MHCJ* (8), 347 a 367. file:///D:/Carpeta_Windows/Downloads/Dialnet-MillennialsYRedesSociales-6120205.pdf

Vico, J (2021, 5 de marzo) Así es como el ejercicio físico impacta en tu autoestima y te ayuda a mejorarla.
<https://www.vitonica.com/wellness/asi-como-ejercicio-fisico-impacta-tu-autoestima-te-ayuda-a-mejorarla>

