

**Percepción de la Autoimagen de las Personas que Realizan Ejercicio Funcional.**

Gabriel Andrés Castelar Angulo, Jonathan Taborda Castaño

Trabajo de grado presentado para optar al título de Profesional en Actividad Física y Deporte

Asesores (a):

Carolina Vasquez Lopez

Línea de Investigación: Tendencias contemporáneas del ocio, la actividad física y el deporte

Grupo de Investigación: Familia, Desarrollo y Calidad de Vida

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Programa Actividad Física y Deporte

Medellín, 2025

### **Agradecimientos**

Agradecemos a la profesora Carolina, por su guía constante, su acompañamiento académico y su compromiso durante todo el proceso de esta investigación. Su orientación, paciencia y aportes metodológicos fueron de gran ayuda para el desarrollo de este trabajo.

De igual manera, expresamos nuestro sincero agradecimiento a los gimnasios Dynamic y Muévete Más, por abrirnos sus puertas y permitirnos realizar esta investigación en sus instalaciones. Su disposición, colaboración y apoyo fueron esenciales para llevar a cabo la recolección de la información y conocer de cerca las experiencias de los participantes.

A todas las personas que hicieron parte de este estudio, gracias por su tiempo, sinceridad y entusiasmo al compartir sus vivencias. Cada una de sus respuestas y aportes enriquecieron los resultados y dieron sentido a este proyecto.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias, compañeros y a todas las personas que, de una u otra forma, nos brindaron su apoyo, motivación y confianza para lograr la culminación de este trabajo de grado.

## Tabla de Contenido

Agradecimientos	2
Tabla de Contenido	3
Introducción	5
Planteamiento del problema	7
Justificación	10
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos específicos	12
Marco de referencia	13
Antecedentes	14
Marco Teórico-conceptual	16
Marco normativo	18
Metodología	19
Diseño de Investigación	19
Población y Muestra	19
Criterios de inclusión.	20
Criterios de exclusión.	20
Variables/categorías	20
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	23
Cartografía Corporal	23
Cuestionario	23

	4
Técnicas Interactivas	24
Delimitación y alcance	24
Plan de Análisis	24
Resultados	26
Cartografía Corporal	34
Discusión	46
Conclusiones	49
Cronograma	51
Referencias	52
Anexos	55

Tabla 1 Variables y Categorías .....	22
Tabla 2 Edad .....	28
Tabla 3 Sexo .....	29
Tabla 4 Estrato .....	30
Tabla 5 Barrio .....	31
Tabla 6 Estado civil .....	32
Tabla 7 Nivel educativo .....	33
Tabla 8 Situación laboral .....	34
Tabla 9 Tiempo entrenando .....	35
Tabla 10 Significado de bienestar .....	40
Tabla 11 Prácticas de autocuidado .....	41
Tabla 12 Calidad de vida .....	42
Tabla 13 Sensaciones físicas o emocionales .....	43
Tabla 14 Emociones .....	44
Tabla 15 Experiencia significativa .....	45
Tabla 16 Significado de entrenamiento .....	46
Tabla 17 Cronograma de actividades .....	53

Imagen 1 Cartografía ..... 36

## Introducción

Hoy en día, cada vez más personas buscan sentirse bien consigo mismas, no solo por cómo se ven, sino también por cómo se sienten física y emocionalmente. El ejercicio funcional se ha convertido en una de las formas más completas de lograrlo, ya que combina fuerza, equilibrio y coordinación a través de movimientos que se usan en la vida diaria. Más allá de mejorar la condición física, esta práctica también influye en la forma en que las personas se perciben, ayudándoles a construir una autoimagen más positiva y saludable.

La autoimagen hace referencia a cómo una persona se ve y se valora a sí misma, tanto en lo físico como en lo emocional. Está relacionada con la autoestima y con la forma en que el entorno, las experiencias y los comentarios de los demás influyen en la percepción personal. En la actualidad, los ideales de belleza impuestos por las redes sociales y los medios de comunicación han generado comparaciones y presiones que afectan la seguridad y confianza de muchas personas. Por eso, el ejercicio físico, y en especial el funcional, aparece como una herramienta que permite reconectarse con el cuerpo desde la aceptación, el bienestar y la superación personal.

Este trabajo de grado, titulado “Percepción de la Autoimagen de las Personas que Realizan Ejercicio Funcional”, tiene como propósito describir cómo perciben su autoimagen los usuarios de los gimnasios funcionales Dynamic y Muévete Más, buscando comprender de qué manera la práctica de este tipo de entrenamiento influye en su bienestar físico y emocional. La investigación se realizó con un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico, lo que permitió conocer más a fondo las experiencias, emociones y significados que los participantes le dan a su cuerpo y a su proceso de entrenamiento. Para ello se usaron herramientas como la cartografía

corporal y un cuestionario semiestructurado, aplicados a diez usuarios de los gimnasios mencionados.

Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes tiene una percepción positiva de sí mismos y asocian el ejercicio funcional con sensaciones de bienestar, vitalidad y confianza personal. Se observó que quienes entrenan de forma constante tienden a desarrollar una autoimagen más fuerte y equilibrada, mientras que quienes llevan menos tiempo aún están en proceso de construirla. En general, el entrenamiento funcional no solo mejora la condición física, sino que también impulsa la disciplina, el amor propio y la motivación para seguir creciendo.

### **Planteamiento del problema**

La autoestima según Estrada et al., (2021) “Se entiende como un conjunto de emociones y experiencias que surgen a partir de las interacciones del individuo con su entorno cercano (padres, docentes, hermanos y amigos), así como de la percepción que construye sobre sus propias habilidades. A través de estas vivencias, la persona fortalece su confianza, seguridad, sentido de pertenencia, autoaceptación y, en consecuencia, logra consolidar su identidad personal.” (párr.13).

Se entiende que la autoestima forma el carácter de las personas desde las vivencias obtenidas y su entorno, además cuando la autoestima es fuerte, la persona está mejor preparada para enfrentar los problemas que aparecen en su vida personal, en su familia o en el trabajo.. Se considera que es un factor importante a nivel global ya que permite múltiples beneficios en diferentes áreas de la vida tanto lo laboral, lo social, la salud física y mental, sin embargo una gran cantidad de personas tienen dificultades con su autoestima, afectando de este modo su seguridad, confianza e imagen personal, lo que trae como consecuencia que en ocasiones no puedan conseguir los resultados esperados debido a los bajos índices de la misma, impactando de manera negativa su desarrollo personal.

A nivel de América Latina existen diferentes problemáticas por la presión social y los estándares de belleza debido a las influencias que se imparten por los medios de comunicación y las redes sociales, esto hace que se tenga una idea de belleza poco realista. “En las adolescentes, el peso y la forma del cuerpo afectan directamente la manera en que se ven a sí mismas y cómo construyen sus ideas sobre quiénes son, basándose en su apariencia física.” (MUÑOZ 2012: 15), esto ha creado en la actualidad una creencia falsa de la belleza, estándares surrealista de cómo debería ser el cuerpo y el rostro perfecto, lo que termina influyendo de manera negativa en la

autoestima de las personas que buscan compararse con estos cuerpos “perfectos”. También la desigualdad y la discriminación como consecuencia de la pobreza y falta de oportunidades que se presentan en países subdesarrollados hace que se generen sentimientos de inferioridad.

A nivel nacional, en Colombia se presentan múltiples casos de acoso escolar, bullying y cyberbullying, lo que representa una amenaza para la integridad de los más pequeños que son fácilmente influenciados por comentarios que terminan causando inseguridades, despertando traumas y experiencias que lo marcan por el resto de su vida, así como lo menciona Garaigodobil y Oñederra (2010), manifiestan que el bullying se caracteriza por la intención deliberada de causar daño, sustentada en una relación de poder desigual que puede originarse en factores como la edad, la fuerza física o la clase social. Además, implica una persistencia en el tiempo, expresada en ataques repetidos hacia la víctima mediante conductas negativas y agresivas.. Todo esto trae múltiples consecuencias en la vida de las personas que tienen una baja autoestima lo que impacta directamente en la disminución de la motivación, en la dificultad de establecer relaciones fuertes, crear malos hábitos, lo que trae consigo enfermedades y problemas de salud mental, además de influir en el rendimiento académico y laboral.

Esta situación puede afectar en el futuro ya que si las personas no encuentran una manera adecuada de trabajar y mejorar la autoestima tendría los efectos de tomar malas decisiones y así tener una vida desdichada debido a la falta de amor propio y la imagen tan negativa que se percibe de sí mismos, empezando desde la infancia por una mala educación y comentarios negativos de los padres que tienen efectos en un largo plazo, también sería una sociedad con una forma de ser muy negativa debido a las heridas que tienen en su interior, lo que hace que inconscientemente termine haciendo daño a los demás.

Afortunadamente en la actualidad existen diferentes herramientas que permiten trabajar y mejorar la autoestima de una manera adecuada a su vez mejorando las otras áreas de la vida, una de ellas sería el ejercicio físico. Gruber (1986), en su investigación menciona que los niveles altos de autoestima estaban asociados a la participación en programas de actividad física, concluyendo que estos son un factor protector importante para las personas que tienen un autoconcepto bajo. Lo anterior destaca la gran importancia de implementar actividades dinámicas en la rutina diaria de las personas, debido al impacto que este genera en la forma de actuar y pensar, trayendo consigo un sin fin de beneficios, por ende la práctica diaria o recurrente se hace importante para gozar de una buena salud mental.

En pleno siglo XXI la actividad física, el ejercicio y el deporte han tomado gran fuerza en la vida cotidiana de las personas, las cuales acuden a este método como forma de salir de su zona de confort, ya que, aparte de hacerlo por estética, indirectamente influyen en la salud y bienestar mental de quienes lo practican, ya que, por lo anterior mencionado, de las mejores herramientas para mejorar e incluso curar enfermedades es el ejercicio físico.

El ejercicio físico para esta investigación será definido como "Una actividad que se hace de forma planificada y repetida para mejorar o mantener la condición física. Para que un programa de ejercicio funcione, es necesario organizar la intensidad, la cantidad y el tipo de actividad que se va a practicar según Rodríguez FA. (pp.23-35).

Por todo lo anterior mencionado se quiere en esta investigación dar respuesta a: ¿Cuál es la percepción que tienen las personas que realizan ejercicio funcional sobre su autoimagen?

### **Justificación**

La Autoimagen es un factor crucial en el desarrollo personal y social de los individuos, en el contexto de la actividad física, el ejercicio y el deporte, por ende, esta investigación busca explorar la relación entre el ejercicio físico y la Autoimagen ya que se considera un tema de gran relevancia para la salud y bienestar de la Actividad Física y el Deporte.

El Instituto Nacional Americano de la Salud mental, indicó que el ejercicio reduce la ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional, y aumenta la energía (Arce, Guerrero, Gómez, Caicedo & Osorio, 2016, p. 14). Sin embargo, es necesario profundizar en el impacto específico que tiene el ejercicio físico en la autoimagen de las personas que asisten a gimnasios funcionales como Dynamic y Muévete Más. Este estudio busca llenar este vacío de conocimiento ya que la baja autoimagen es un problema que afecta a muchas personas, influyendo negativamente en su seguridad, confianza y desarrollo personal también factores como la presión social, los estándares de belleza poco realistas y las experiencias de acoso escolar contribuyen a este problema, de ahí que el ejercicio físico se ha identificado como una herramienta para mejorar la autoimagen, es relevante entender cómo este impacto se manifiesta en contextos específicos como en los gimnasios funcionales.

En el siglo XXI, la actividad física, el ejercicio y el deporte han tomado gran importancia en la vida cotidiana de las personas, no solo por razones estéticas, sino también por sus beneficios para la salud mental. Esta investigación toma importancia porque busca comprender cómo el ejercicio físico puede contribuir a desarrollar una mejor autoimagen, un aspecto fundamental del bienestar psicológico, esto puede tener implicaciones importantes para el diseño

de programas de intervención en gimnasios funcionales y otros contextos debido a que los resultados de esta investigación beneficiarán a los usuarios de gimnasios funcionales, a los profesionales de la actividad física y el deporte, y a la comunidad en general, al proporcionar información valiosa para promover la salud mental y el bienestar, además, este estudio contribuirá al conocimiento científico sobre la percepción entre ejercicio físico y autoimagen, y podrá servir de base para futuras investigaciones.

Esta investigación es conveniente porque proporciona información práctica para mejorar la autoimagen a través del ejercicio físico, también tiene relevancia social al abordar una problemática común que afecta el bienestar de muchas personas, además de sus implicaciones prácticas, incluyen el diseño de programas de intervención más efectivos, por tanto sirve para aportar valor teórico al profundizar en la comprensión de la percepción entre ejercicio físico y autoimagen, por último, es viable y factible ya que se dispone de los recursos necesarios para llevarla a cabo.

## Objetivos

### Objetivo General

Describir la percepción que tienen las personas que asisten a los gimnasios funcionales Dynamic y Muévete Más sobre su autoimagen.

### Objetivos específicos

- Conocer las características de los usuarios de los gimnasios funcionales Dynamic y Muévete más mediante una encuesta sociodemográfica.

- Identificar la percepción de la autoimagen de los usuarios de los gimnasios Dynamic y Muévete Más por medio de una cartografía corporal.

- Relatar la percepción de la autoimagen de los usuarios de los gimnasios Dynamic y Muévete Más y su relación con el ejercicio funcional.

### **Marco de referencia**

El ejercicio físico se ha convertido en un elemento clave para favorecer el bienestar integral de las personas, ya que aporta no solo beneficios corporales, sino también ventajas a nivel psicológico y emocional. En la actualidad, marcada por elevados índices de estrés, sedentarismo y limitadas oportunidades de interacción social, el ejercicio representa una alternativa práctica y eficaz para optimizar la calidad de vida. Además, la práctica constante de actividad física guarda una estrecha relación con el fortalecimiento de la autoestima, entendida como la valoración personal que cada individuo hace de sí mismo y que repercute en su desarrollo emocional, social y personal.

Diversas investigaciones han evidenciado que el ejercicio físico, especialmente cuando se realiza en entornos dinámicos y colaborativos como los gimnasios funcionales, favorece una autoimagen positiva, potencia la motivación personal y genera un sentido de logro, todos ellos factores clave en la construcción de una autoestima saludable. Esta investigación se enmarca en el interés por comprender cómo el entrenamiento funcional, con su enfoque en movimientos que se realizan en la cotidianidad, puede actuar como una ayuda para el fortalecimiento de la autoestima en las personas que deciden practicarlo. A través del análisis de antecedentes, además de una comprensión del marco teórico y también sus fundamentos normativos, se busca establecer una base conceptual sólida que permita comprender esta relación y su relevancia en el ámbito de la salud integral.

En esta investigación se utilizó la plataforma google scholar con las variables de autoestima, autoimagen, ejercicio físico y ejercicio funcional.

## Antecedentes

El ejercicio ha ganado gran importancia en la vida diaria de las personas, siendo una forma de salir de la zona de confort algo que en ocasiones se dificulta debido a la monotonía y querer lograr las cosas de una manera más fácil, esto influye indirectamente en la salud y bienestar mental. Saz Peiró et al. (2011), reafirma lo anterior describiendo en su artículo que el ejercicio regular puede mejorar o incluso curar bastantes enfermedades, siendo una herramienta eficaz en el ámbito médico, aunque a menudo no se prescribe lo suficiente. La práctica de actividad física genera efectos positivos de manera global en el organismo, ya que produce cambios tanto a nivel fisiológico como en los procesos bioquímicos celulares. Por esta razón, realizar ejercicio de forma constante resulta esencial para conservar la capacidad funcional y reducir el riesgo de limitaciones asociadas al envejecimiento.

Además, el ejercicio físico se ha identificado como una herramienta valiosa para mejorar la autoestima, contribuyendo al bienestar psicológico ya que la práctica diaria de ejercicio es importante para poder tener una buena salud mental. Según Gruber (1986) plantea que la participación en programas de actividad física suele relacionarse con mayores niveles de autoestima, lo cual actúa como un factor de protección en individuos que presentan un autoconcepto disminuido.

El ejercicio físico ha sido considerado por múltiples autores como una herramienta terapéutica eficaz para el bienestar integral del ser humano. Según Saz Peiró et al. (2011), la práctica constante de actividad física repercute favorablemente en diversos ámbitos de la salud, pues no solo contribuye a prevenir enfermedades crónicas, sino que también favorece el bienestar emocional y psicológico. De esta manera, el ejercicio se constituye en una alternativa accesible y de gran impacto para preservar la funcionalidad física y mental a lo largo de la vida.

Varios estudios han demostrado que hay una relación directa entre el ejercicio físico y la autoimagen, ya que las personas que mantienen una vida activa presentan una mejor percepción de sí mismo por ende se podría afirmar que la práctica regular de ejercicio físico aumenta la autoimagen de las personas. La actividad física impulsa la producción de endorfinas y mejora la autoimagen corporal, lo cual incide directamente en la autovaloración personal. En este sentido, Zenteno Durán (s.f.) sostiene que una autoestima saludable impacta de manera positiva la calidad de vida y está vinculada con la creatividad, la independencia y la aceptación de los errores como parte del crecimiento humano. La autoestima, por su parte, se define como una evaluación subjetiva que una persona realiza de sí misma. Branden (1995) la conceptualiza como el juicio fundamental que el individuo tiene sobre su valor como persona, e identifica seis pilares esenciales para su fortalecimiento: vivir conscientemente, aceptarse a uno mismo, autorresponsabilidad, autoafirmación, vivir con propósito e integridad personal. Una autoestima sólida está asociada con mayor resiliencia emocional, mejor comunicación interpersonal, y una mejor actitud ante cualquier reto personal y profesional, lo cual el entrenamiento funcional puede ser de gran ayuda para esto.

El entrenamiento funcional ha cobrado una mayor relevancia en el ámbito de la salud física y el bienestar por sus múltiples beneficios en el fortalecimiento físico y psicológico de quienes lo practican. A diferencia del entrenamiento convencional, el entrenamiento funcional integra ejercicios que estimulan movimientos naturales del cuerpo humano que se utilizan en la vida cotidiana, lo que permite desarrollar fuerza, coordinación, flexibilidad y resistencia de manera simultánea. Esta modalidad es utilizada en gimnasios funcionales, los cuales están diseñados para potenciar el rendimiento integral del cuerpo, replicando actividades cotidianas y deportivas. Según Guapi-Morocho et al. (2023), el entrenamiento funcional además de optimizar

el rendimiento físico, también tiene aplicaciones en contextos de rehabilitación física y psíquica. Las investigaciones evidencian que este tipo de entrenamiento contribuye a optimizar la capacidad cardiorrespiratoria, reducir los niveles de grasa corporal, potenciar la fuerza muscular y promover el restablecimiento emocional, en especial en individuos que presentan trastornos metabólicos o atraviesan situaciones de estrés y ansiedad.

En esta investigación se comprende que los gimnasios funcionales, al incorporar esta metodología del entrenamiento funcional, se desarrollan como espacios dinámicos donde el ejercicio físico se convierte en una herramienta para la transformación integral del individuo, así logrando un impacto en la autoestima de sus usuarios. En estos espacios, las diferentes metodologías de entrenamiento, el ambiente de grupo y el enfoque en objetivos funcionales fomentan un sentido de pertenencia, motivación y superación personal, todos estos factores que inciden directamente en la autoestima.

### **Marco Teórico-conceptual**

El marco conceptual que se desarrolla en este estudio tiene como finalidad establecer y sustentar las nociones esenciales que respaldan la investigación. Se abordan palabras clave como la autoestima, la autoimagen, el ejercicio físico y el entrenamiento funcional, con el fin de comprender cómo estos elementos se interrelacionan e inciden en la percepción que las personas tienen de sí mismas, por medio de la revisión de diversos autores, se busca establecer una base teórica sólida que permita orientar el análisis y la interpretación de los hallazgos del estudio y de los diferentes conceptos que se mencionan a continuación:

La primera es la autoestima que según Rojas (2008) “La autoestima puede entenderse como la sensación de aceptación o rechazo que acompaña la valoración general que cada persona realiza de sí misma. Dicha autovaloración se construye a partir de la percepción de cualidades

específicas, entre ellas la capacidad de relacionarse con otros, la imagen física, los rasgos de personalidad, los logros alcanzados y los bienes materiales que se poseen. Además, la autoestima se basa en la evaluación personal, que puede ser tanto positiva como negativa. Implica sentirse preparado para la vida, capaz de satisfacer las necesidades propias, competente para superar los retos y merecedor de felicidad (Pérez Villalobos, 2019).

En relación con lo anterior, se encuentra el concepto de autoimagen, el cual guarda una estrecha vinculación con la autoestima. “La autoimagen que cada individuo desarrolla, tanto en relación con su apariencia física como con los aspectos interiorizados sobre sí mismo a partir de sus experiencias y de la opinión de los demás, constituye un elemento central y determinante en sus procesos de interacción y de aprendizaje” (Acòn, et al., 2019). La importancia de tener una autoimagen positiva que puede beneficiarnos en diferentes aspectos de la vida lo cual hace que nos sintamos mejor con uno mismo, según (Acosta Tobon et al., 2022) afirma que al tener una buena autoimagen permite estar más conectado con uno mismo lo que hace que se pueda sentir más seguro con las acciones que se realizan en el día a día, también al aprender a quererse y aceptarse tal como uno es.

Ahora, otro aspecto que influye en la construcción de la autoimagen y la autoestima es el ejercicio físico. “La práctica regular de ejercicio físico contribuye de forma significativa al mantenimiento de la capacidad funcional, siendo reflejo de un buen estado de salud, una mejor adaptación del organismo y una mayor resistencia frente a la aparición de enfermedades y procesos de morbilidad” Según Rosa-Guillamón (2018, p. 5). Ya que el ejercicio físico al ser una práctica por medio de movimientos planeados ayuda a una mejor adaptación a los movimientos realizados al contener una estructura clara que permite a las personas que lo realizan poder

mejorar sus capacidades físicas y alcanzar sus objetivos por medio de ejercicios repetitivos según (Araque-Martínez et al., 2021).

En este mismo sentido, el entrenamiento funcional se presenta como una modalidad específica del ejercicio físico que contribuye al bienestar general. El entrenamiento funcional se entiende como una modalidad que integra ejercicios y movimientos orientados a preparar al organismo para las actividades cotidianas, contribuyendo al desarrollo, mantenimiento y optimización de la condición física, la salud y el bienestar general de las personas, (Federico, 2024, p. 16). Así como lo menciona Federico, E. A. (2024) en su artículo, el entrenamiento funcional se caracteriza por incluir movimientos integrados que se desarrollan en múltiples planos, involucrando fases de aceleración, estabilización y desaceleración, además su propósito es optimizar la capacidad del movimiento, fortalecer el core y mejorar la eficiencia del sistema neuromuscular. Este tipo de entrenamiento se justifica por su aplicabilidad a las actividades diarias y por utilizar ejercicios considerados más practicados en la vida cotidiana.

### **Marco normativo**

Este trabajo de grado se desarrolla en un marco legal que impulsa y respalda la actividad física como un componente esencial del desarrollo integral, al reconocer sus beneficios en la salud tanto física como mental. En este sentido, la relación entre el entrenamiento funcional y la autoestima adquiere importancia no solo desde el ámbito educativo y social, sino también desde el plano normativo, dado que existen disposiciones legales que promueven y legitiman la práctica de estas actividades.

En este proyecto la ley que lo rige es la ley del entrenador que consiste en: Ley 2210 del 23 de mayo de 2022, que reconoce y reglamenta la actividad del entrenador deportivo, además de definir su naturaleza y propósito.

## **Metodología**

### **Diseño de Investigación**

Esta investigación se desarrollará bajo un enfoque cualitativo, ya que se pretende entender desde la experiencia individual de los usuarios de los gimnasios Dynamic y Muévete Más, la percepción que tienen sobre su autoimagen en relación con la práctica del ejercicio funcional, así como lo menciona Straus y Corbin (2002:11), con el término “investigación cualitativa”, entendemos cualquier tipo de investigación que produce hallazgos a los que no se llega por medio de procedimientos estadísticos y otros medios de cuantificación, por ende, este enfoque permite una interpretación profunda de los significados que las personas atribuyen a sus vivencias corporales y estéticas dentro del contexto del entrenamiento funcional.

Dentro de la investigación cualitativa encontramos el tipo fenomenológico, en el cual se busca explorar y describir la vivencia subjetiva de los usuarios de los gimnasios funcionales Dynamic y Muévete Más respecto a su autoimagen, según (Merleau-Ponty, 1993: 7) es definida como “el ensayo de una descripción directa de las experiencias y vivencias por un grupo de personas”, teniendo en cuenta lo anterior descrito sobre la fenomenología, esta permite acceder a la experiencia directa de los individuos, favoreciendo una comprensión más contextualizada del fenómeno estudiado.

### **Población y Muestra**

La población total del gimnasio Muévete más es de 128 usuarios activos y de Dynamic es de 580 usuarios activos, para un total de población general de 708 usuarios.

Para esta investigación se utilizara un muestreo no probabilístico a conveniencia, el cual es descrito por (Hernández González, 2021, p. 1) como la muestra que se elige de acuerdo con la

conveniencia del investigador, que le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio, teniendo en cuenta lo anterior se tomarán como muestra inicial una cantidad de 5 usuarios del gimnasio Dynamic y otros 5 usuarios del gimnasio Muévete Más.

**Criterios de inclusión.**

- Entrenar en el gimnasio Dynamic o Muévete más por más de tres meses.
- Ser Mayor de edad
- Firmar el consentimiento

**Criterios de exclusión.**

- Tener diagnóstico de discapacidad física, intelectual o sensorial.

**Variables/categorías**

*Tabla 1 Variables y Categorías*

<b>Grupo</b>	<b>Nombre de la categoría</b>	<b>Conceptualización</b>	<b>Identificador (Códigos asociados)</b>	<b>Técnica</b>	<b>Ítem</b>
Caracterización	Información sociodemográfica	Información que permitirá la identificación de la población a estudiar	Edad Sexo Estrato Barrio Estado civil Nivel de educación Situación laboral	Cuestionario	¿Cuántos años tiene usted?  ¿Con qué sexo se identifica?  ¿A qué estrato socioeconómico pertenece su vivienda?  ¿En qué barrio reside actualmente?

¿Cuál es su estado civil?

¿Cuál es el nivel más alto de educación que ha alcanzado?

¿Cuál es su situación laboral actual? (por ejemplo: empleado, desempleado, independiente, estudiante, etc.)

Entrenamiento	El entrenamiento es un proceso planificado que busca mejorar habilidades o capacidades mediante la práctica y la repetición.	Gimnasio Tiempo entrenando Tiempo de entrenamiento o	Cuestionario	<p>¿A cuál gimnasio asiste actualmente?</p> <p>¿Cuánto tiempo lleva entrenando de manera regular?</p> <p>¿Cuánto dura, en promedio, cada una de sus sesiones de entrenamiento?</p>
Salud	La salud es sentirse en un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad.	Bienestar Autocuidado Calidad de vida Diagnóstico	Cuestionario	<p>¿Qué significa para usted sentirse bien o tener bienestar en su vida diaria?</p> <p>¿Qué prácticas de autocuidado realiza regularmente para mantener su salud física y mental?</p> <p>¿Cómo describiría su calidad de vida actualmente y qué factores cree que la afectan?</p>

					¿Ha recibido algún diagnóstico médico importante que haya influido en su estilo de vida o en su forma de entrenar?
Imagen corporal	Sensaciones	Las sensaciones son respuestas del cuerpo ante estímulos externos o internos que se perciben a través de los sentidos.	Tensión muscular Relajación Vitalidad Placer Tranquilidad Mareo Náuseas	Cartografía corporal y cuestionario	Imagen
	Emociones	Las emociones son reacciones psicológicas y fisiológicas que experimentamos ante estímulos internos o externos, estas pueden influir en nuestro comportamiento y toma de decisiones.	Alegría Tristeza Miedo Frustración Ira		¿Qué sensaciones físicas o emocionales experimenta con mayor frecuencia durante o después de entrenar?
	Experiencias	Las experiencias son vivencias que una persona percibe o siente a lo largo de su vida, estas pueden influir en su aprendizaje y desarrollo personal.	Experiencias deportivas Experiencias de entrenamiento o Experiencias sociales Experiencias laborales	¿Qué emociones suele experimentar antes, durante o después de sus entrenamientos, y a qué cree que se deben?	
	Significados	Los significados son las	Culturales Personales	¿Puede contarme una experiencia significativa que haya vivido durante su proceso de entrenamiento y qué aprendió de ella?	
					¿Qué significado tiene para usted el entrenamiento en su vida personal o cotidiana?

---

interpretaciones Sociales  
que damos a  
palabras,  
conceptos o  
experiencias,  
basadas en  
nuestro  
conocimiento y  
contexto.

---

**Fuente:** Elaboración propia

### **Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

La técnica es interactiva, los instrumentos que se utilizaran son: cartografía corporal y el cuestionario.

#### **Cartografía Corporal**

De acuerdo con la Universidad Pontificia Bolivariana (2018), la cartografía se concibe como una técnica cualitativa que posibilita a los participantes narrar y manifestar, a través de huellas físicas o simbólicas en su propio cuerpo, aquellas historias, experiencias y significados que construyen a partir de la carga afectiva y de la forma en que se expresa su corporeidad.

#### **Cuestionario**

Según (Guerrero Bejarano, 2016, p. 7), el cuestionario se entiende como una técnica empleada principalmente en estudios de enfoque cuantitativo, aunque también puede resultar valiosa en investigaciones cualitativas. Se sugiere que no supere las treinta preguntas y que sea utilizado para recoger opiniones de grupos amplios, quienes pueden participar invirtiendo un tiempo reducido. Para garantizar su eficacia, debe diseñarse y planificarse cuidadosamente con el fin de obtener la información requerida. En su elaboración, es posible incluir tres tipos de

preguntas: cerradas, abiertas y de opción múltiple, las cuales permiten acceder a diferentes formas de respuesta.

### **Técnicas Interactivas**

Las técnicas interactivas en la investigación social se basan en un enfoque cualitativo que busca comprender a fondo las realidades humanas, sus relaciones y la forma en que estas influyen en el comportamiento. A través de descripciones detalladas de situaciones, personas, interacciones y conductas, se pueden identificar significados y aspectos propios de esas realidades. Además, estas técnicas incluyen lo que los participantes expresan directamente: sus experiencias, creencias, pensamientos y reflexiones. (Quiroz Trujillo et al., s.f., p. 31).

### **Delimitación y alcance**

La delimitación de esta investigación es no generalizada por que se busca la percepción de los sujetos frente a su autoimagen y el ejercicio funcional.

Se trata de un estudio de alcance descriptivo, ya que facilita explicar y mostrar cómo ocurren ciertos fenómenos, hechos o contextos. Este tipo de investigación tiene como objetivo señalar con detalle las características, propiedades y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier fenómeno que se analice (Hernández Sampieri R. (2014).

### **Plan de Análisis**

- Fase 1: Organización y transcripción de los datos.
- Fase 2: Se selecciona Atlas Tic como software apropiado para el análisis de datos.
- Fase 3: Se ejecuta el programa de atlas tic.
- Fase 4: Se exploran los datos y se analizan por categorías.
- Fase 5: Se evalúa la confiabilidad de los instrumentos de medición.
- Fase 6: Se realiza una descripción cualitativa de los datos encontrados.

-Fase 7: Se realizan descripciones adicionales.

-Fase 8: Se preparan los resultados para presentarlos en gráficas, figuras e imágenes.

Codificación abierta se transcriben las entrevistas las técnicas utilizadas lectura abierta de esa transcripción se codifica y luego esos códigos se utilizan las categorías.

## Resultados

Caracterización de la población entrevistada

*Tabla 2 Edad*

<b>¿Cuántos años tiene usted?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>18 - 25 años</b>	<b>2</b>	<b>20.0%</b>	<b>20.0%</b>
<b>25 - 35 años</b>	<b>4</b>	<b>40.0%</b>	<b>60.0%</b>
<b>35 - 45 años</b>	<b>2</b>	<b>20.0%</b>	<b>80.0%</b>
<b>45 - 55 años</b>	<b>1</b>	<b>10.0%</b>	<b>90.0%</b>
<b>55 - o más años</b>	<b>1</b>	<b>10.0%</b>	<b>100.0%</b>

Nota: elaboración propia

Los resultados muestran que el grupo más representativo se encuentra entre los 25 y 35 años (40%), seguido por quienes tienen entre 18 y 25 años y 35 a 45 años, ambos con un 20%. Finalmente, un 10% corresponde a personas entre 45 y 55 años y otro 10% a mayores de 55 años. Esta distribución refleja una participación mayor de adultos jóvenes, una etapa de la vida en la que suele existir un interés más activo por mantener hábitos saludables, mejorar la condición física y fortalecer la imagen personal. Esto puede influir positivamente en la percepción de bienestar y motivación frente al entrenamiento funcional, ya que en estas edades se busca equilibrar la salud, la apariencia y el rendimiento físico, elementos que contribuyen directamente a una buena autoimagen y calidad de vida.

*Tabla 3 Sexo*

<b>¿Con qué sexo se identifica?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Femenino</b>	7	70.0%	70.0%
<b>Masculino</b>	3	30.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

En cuanto al sexo con el que se identifican los participantes, el 70% corresponde al género femenino y el 30% al masculino, lo que indica una mayor participación de mujeres en el estudio. Esta diferencia puede estar relacionada con el creciente interés de las mujeres por el cuidado físico, la salud integral y la mejora de la autoimagen a través del entrenamiento

funcional. Además, este tipo de ejercicio suele ser percibido como una alternativa efectiva y segura para fortalecer el cuerpo, mejorar la condición física y aumentar la confianza personal, aspectos que también influyen positivamente en el bienestar emocional.

*Tabla 4 Estrato*

<b>¿A qué estrato socioeconómico pertenece su vivienda?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Estrato 3</b>	4	40.0%	40.0%
<b>Estrato 4</b>	3	30.0%	70.0%
<b>Estrato 5</b>	2	20.0%	90.0%
<b>Estrato 6</b>	1	10.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

En cuanto al estrato socioeconómico de los participantes, se evidencia que la mayoría pertenece a los estratos 3 y 4 sumando un 70% de la muestra, mostrando que una buena parte de los encuestados proviene de niveles medios de la población. Por otro lado, el 20 % pertenece al estrato 5 y el 10 % al estrato 6, lo que indica que hay una menor participación de personas con niveles socioeconómicos más altos. En general, se puede decir que la mayoría de los participantes provienen de sectores medios, lo cual puede estar relacionado con el tipo de gimnasios o espacios donde se realiza el ejercicio funcional.

*Tabla 5 Barrio*

<b>¿En qué barrio reside actualmente?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Barrio mayorca</b>	1	10.0%	10.0%
<b>Belen</b>	1	10.0%	20.0%
<b>Ditaires</b>	1	10.0%	30.0%
<b>Itagui San José</b>	1	10.0%	40.0%
<b>Itagui San jose</b>	1	10.0%	50.0%
<b>Itagiüí</b>	1	10.0%	60.0%
<b>La mota</b>	1	10.0%	70.0%
<b>Loma de los Bernal</b>	1	10.0%	80.0%
<b>Poblado</b>	1	10.0%	90.0%
<b>Samaria</b>	1	10.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

Respecto al lugar de residencia, se observa una distribución muy variada, ya que todos los barrios mencionados cuentan con una sola persona participante. Esta diversidad muestra que los encuestados provienen de diferentes zonas del área metropolitana, lo que permite tener una visión más amplia de las percepciones sobre el ejercicio funcional desde distintos contextos urbanos.

*Tabla 6 Estado civil*

<b>¿Cuál es su estado civil?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Casado(a)</b>	2	20.0%	20.0%
<b>Soltero(a)</b>	6	60.0%	80.0%
<b>Unión libre</b>	2	20.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

En cuanto al estado civil de los participantes, se observa que la mayoría son solteros(as), representando el 60 % del total. Este dato sugiere que gran parte de quienes practican ejercicio funcional podrían estar más enfocados en su bienestar personal y en el cuidado de su cuerpo, aspectos que suelen relacionarse con la construcción de la autoimagen. Por otro lado, el 20 % de los encuestados indicó estar casado(a) y otro 20 % manifestó vivir en unión libre, lo que demuestra que también hay participación de personas con vínculos de pareja estables. En estos casos, el ejercicio funcional podría tener un papel importante no solo en la apariencia física, sino también en el equilibrio emocional y la calidad de vida compartida.

**Tabla 7.**

*Nivel educativo*

Tabla 7 Nivel educativo

¿Cuál es el nivel más alto de educación que ha alcanzado?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
<b>Secundaria completa / Bachillerato</b>	3	30.0%	30.0%
<b>Técnico o Tecnólogo</b>	4	40.0%	70.0%
<b>Universitario (Pregrado)</b>	3	30.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

En cuanto al nivel educativo, se observa que la mayoría de los participantes cuenta con formación técnica o tecnológica, representando el 40 % del total. Por su parte, un 30 % finalizó la educación secundaria o bachillerato, y otro 30 % alcanzó estudios universitarios (pregrado). Esto evidencia que la muestra está compuesta por personas con diferentes niveles de formación, aunque con una tendencia hacia la educación técnica o tecnológica.

Desde la perspectiva del estudio, este resultado puede indicar que la práctica del ejercicio funcional es atractiva para personas con distintos niveles académicos, pero especialmente para quienes combinan su tiempo entre trabajo y estudio o que buscan un tipo de entrenamiento práctico y eficiente. Además, la diversidad educativa podría influir en la forma en que los participantes perciben su autoimagen, ya que el conocimiento adquirido y la experiencia personal pueden impactar en cómo valoran su cuerpo, su bienestar y su desarrollo personal a través del ejercicio.

*Tabla 8 Situación laboral*

<b>¿Cuál es su situación laboral actual?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Empleado(a) con contrato fijo</b>	2	20.0%	20.0%
<b>Estudiante</b>	2	20.0%	40.0%
<b>Independiente / Trabajador(a) por cuenta propia</b>	6	60.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

Se observa que la mayoría de los participantes son trabajadores independientes o por cuenta propia, representando el 60 % del total. Por otro lado, el 20 % se encuentra empleado con contrato fijo y otro 20 % son estudiantes. Esto muestra una marcada presencia de personas que manejan su propio tiempo laboral o que tienen mayor flexibilidad en su rutina diaria.

Este resultado puede tener relación con la práctica del ejercicio funcional, ya que quienes trabajan de manera independiente suelen tener mayor autonomía para organizar sus horarios, lo que facilita dedicar tiempo al entrenamiento. Además, este tipo de personas podría mostrar una percepción más activa sobre su autoimagen, pues al depender de su propio desempeño profesional, tienden a cuidar más su presencia, energía y bienestar físico. En el caso de los estudiantes, la práctica del ejercicio puede ser vista como una forma de liberar estrés y mejorar su confianza personal.

*Tabla 9 Tiempo entrenando*

<b>¿Cuánto tiempo lleva entrenando de manera regular?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Entre 1 y 3 años</b>	2	20.0%	20.0%
<b>Entre 3 y 5 años</b>	2	20.0%	40.0%
<b>Entre 6 meses y 1 año</b>	3	30.0%	70.0%
<b>Más de 5 años</b>	3	30.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

En cuanto al tiempo que los participantes llevan entrenando de manera regular, se observa que el 30 % ha practicado entre 6 meses y 1 año, mientras que otro 30 % lleva más de 5 años realizando ejercicio de forma constante. Por su parte, el 20 % tiene una experiencia de 1 a 3 años y otro 20 % entre 3 y 5 años. Esto muestra una mezcla equilibrada entre personas que están iniciando su proceso de entrenamiento y otras que ya cuentan con una trayectoria más amplia en la actividad física.

Este resultado es relevante porque refleja distintos niveles de compromiso con el ejercicio funcional. Quienes llevan más tiempo entrenando probablemente han desarrollado una autoimagen más sólida y positiva, influenciada por la constancia y los resultados visibles en su cuerpo y bienestar. En cambio, los participantes con menos tiempo pueden estar en una etapa inicial de construcción de su autoimagen, donde comienzan a reconocer los beneficios físicos y emocionales

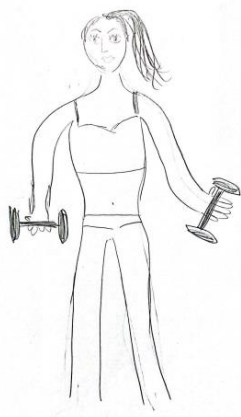

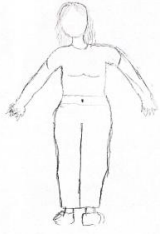
del entrenamiento. Esta diversidad de experiencias permite analizar cómo la práctica continua puede transformar la forma en que las personas se perciben a sí mismas.




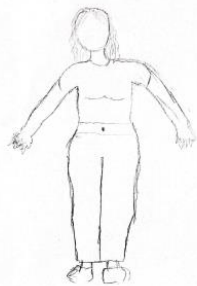


### Cartografía Corporal

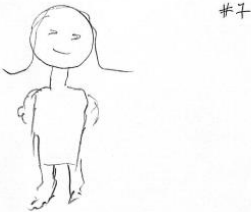


La autoimagen que cada persona construye tanto de su físico como de los aspectos que se han interiorizado respecto a sí misma, a partir de las propias vivencias y de las apreciaciones de otros, se convierte en un factor relevante y fundamental para las interacciones y el aprendizaje”


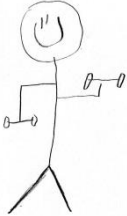




(Acòn, et al., 2019)

Imagen 1 Cartografía

<p>Tamaño de la imagen</p>			
<p>Descripción</p>	<p>Se puede evidenciar que la CT8 la usuaria realizó un dibujo de tamaño grande, casi de toda la hoja, lo que nos hace entender que es una persona que se ve con una buena autoimagen y con mucha seguridad de sí misma.</p>	<p>Se puede evidenciar que la CT5 el usuario realizó un dibujo de tamaño más pequeño, lo que podemos interpretar que es una persona que se ve pequeña a sí misma con relación a su autoimagen, lo que puede causar inseguridad y timidez.</p>	<p>Se puede evidenciar que la CT10 la usuaria realizó un dibujo de tamaño mediano, lo que puede interpretarse como una autoimagen moderada y en proceso de fortalecimiento, también que tiene una percepción estable de sí misma donde logra reconocer su presencia y corporeidad.</p>

<p>Partes del cuerpo</p>	<p>#1</p> 	<p>#8</p> 	<p>#7</p> 
<p>Descripción</p>	<p>Se puede evidenciar que la CT5 el usuario realizó un dibujo donde no se evidencian principalmente las partes de sus manos y sus pies lo que nos hace interpretar como una zona donde hay cierta desconexión e inseguridad en su autoimagen.</p>	<p>En la CT3 se puede evidenciar unas partes del cuerpo donde hay unas curvas muy pronunciadas, principalmente en la zona del abdomen y de los glúteos, lo que nos hace interpretar que la usuaria cuenta con una autoimagen positiva donde simboliza fortaleza y relevancia emocional.</p>	<p>Se puede identificar que la CT7 la usuaria realizó un dibujo donde las partes del cuerpo principalmente en la zona de sus brazos y sus piernas se encuentran en un tamaño reducido, lo que esto puede representar es cierta debilidad o inconformidad con relación a su autoimagen.</p>
<p>Rostro</p>	<p>#10</p> 	<p>#2</p> 	<p>#8</p> 

<p>Descripción</p>	<p>Se puede evidenciar que la CT10 la usuaria realizó un dibujo donde no realizó su rostro lo que nos sugiere que su autoimagen se encuentra en un proceso de reconocimiento y también nos puede indicar que presenta cierta dificultad para definirse a sí misma.</p>	<p>En la CT2 la usuaria realizó un dibujo donde su rostro se ve con una sonrisa y unos ojos con muy buena expresión lo que nos indica que se encuentra en un estado emocional alegre y una actitud positiva hacia la vida.</p>	<p>Se puede evidenciar que la CT8 la usuaria realizó un dibujo donde su rostro se encuentra muy bien detallado con las cejas, los ojos, la nariz y sus labios muy bien diseñados, esto nos hace entender que la usuario tiene una autoimagen muy positiva al tener esa percepción de sí misma, lo que indica mucha seguridad, confianza y amor propio.</p>
<p>Firmeza del trazo</p>			
<p>Descripción</p>	<p>Se puede identificar que la CT7 la usuaria realizó un dibujo con una firmeza del trazo algo suave y tenue lo que refleja una actitud reservada frente su propio cuerpo, además de que no terminó de completar el dibujo en la parte de sus brazos y piernas.</p>	<p>En la CT9 el usuario realizó un dibujo en la firmeza del trazo bastante firme y continuo lo que nos indica que tiene cierta estabilidad frente a su propia autoimagen.</p>	<p>Se logra identificar en la CT4 que la usuaria realizó un dibujo con una firmeza del trazo bastante clara y continua, lo que nos hace entender que tiene confianza y estabilidad frente a su autoimagen y los símbolos que representa en su vida.</p>

<p>Ubicación del dibujo</p>	<p>#5</p> 	<p>#6</p> 	<p>#8</p> 
<p>Descripción</p>	<p>Se puede evidenciar que la CT5 el usuario realizó un dibujo con relación a su ubicación bastante abajo, lo que representa inseguridad o falta de vitalidad frente a su propia autoimagen.</p>	<p>Se puede identificar que la CT6 la usuaria realizó un dibujo con relación a su ubicación en la parte de arriba de la hoja lo que puede asociarse con cierta idealización y aspiraciones a su autoimagen.</p>	<p>Se puede identificar que la CT8 la usuaria realizó un dibujo con relación a su ubicación bastante grande, centrada y en la parte superior de la hoja, lo que refleja un nivel de presencia alto y confianza, pero también cierto grado de idealización frente a sí misma.</p>
<p>Símbolos o palabras en el dibujo</p>	<p>#3</p> 	<p>#4</p> 	<p>#9</p> 
<p>Descripción</p>	<p>Se puede identificar que la CT3 la usuaria realizó un dibujo donde contiene varios símbolos interesantes que reflejan el tener unos buenos</p>	<p>Se puede identificar que la CT4 la usuaria realizó un dibujo con una variedad de símbolos muy positivos como lo son el sol, las</p>	<p>En la CT9 el usuario realizó un dibujo donde se puede identificar que utilizó diferentes palabras de afirmación lo</p>

	hábitos como lo son el ejercicio, el sueño y una buena alimentación, lo que beneficia a tener una autoimagen positiva.	flores y uno muy importante que fue su hija lo que nos hace entender la importancia que tiene para ella, además de la buena energía y actitud con la que se interpone a la vida lo que hace que su autoimagen mejore.	que más se destaca es que son palabras positivas lo que nos hace entender que ha sido una autoimagen fortalecida por este medio de autosugestión positiva lo que hace que su autoimagen pueda ir mejorando poco a poco.
--	--	---	---

**Nota:** Elaboración propia

Relación entre el ejercicio funcional y la autoimagen

*Tabla 10 Significado de bienestar*

<b>¿Qué significa para usted sentirse bien o tener bienestar en su vida diaria?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Contar con estabilidad económica</b>	1	10.0%	10.0%
<b>Lograr un equilibrio entre trabajo/estudio y vida personal</b>	7	70.0%	80.0%
<b>Tener buena salud física</b>	2	20.0%	100.0%

**Nota:** Elaboración propia

En relación con lo que los participantes entienden por bienestar en su vida diaria, la mayoría, equivalente al 70 %, considera que significa lograr un equilibrio entre el trabajo, el estudio y la vida personal. Por su parte, el 20 % asocia el bienestar con tener buena salud física, mientras que el 10 % lo relaciona con contar con estabilidad económica. Estos resultados reflejan

que para la mayoría de los encuestados el bienestar va más allá de los aspectos materiales, y se centra en mantener una armonía entre las diferentes áreas de la vida.

Este resultado se relaciona directamente con la autoimagen, ya que quienes buscan equilibrio y bienestar suelen darle importancia tanto al cuidado físico como al emocional. La práctica del ejercicio funcional podría verse como una herramienta que ayuda a alcanzar ese balance, al mejorar la condición corporal y, al mismo tiempo, favorecer la sensación de bienestar integral. Además, el hecho de que varios participantes mencionan la salud física como parte de su bienestar confirma que el ejercicio tiene un papel importante en cómo las personas perciben su estado general y su satisfacción personal.

*Tabla 11 Prácticas de autocuidado*

<b>¿Qué prácticas de autocuidado realiza regularmente para mantener su salud física y mental?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Realizar actividad física o ejercicio</b>	4	40.0%	40.0%
<b>Todas las anteriores</b>	6	60.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

La mayoría de los participantes (60 %) manifestó realizar todas las prácticas de autocuidado, mientras que el 40 % señaló que su principal hábito es realizar actividad física o ejercicio. Esto refleja que la mayoría combina diferentes formas de cuidado personal, donde el ejercicio tiene un papel central. En el contexto del estudio, estos resultados muestran que el

ejercicio funcional se asocia no solo con la condición física, sino también con el bienestar emocional, fortaleciendo una autoimagen más positiva y equilibrada en quienes lo practican de manera constante.

*Tabla 12 Calidad de vida*

Frecuencias de ¿Cómo describiría su calidad de vida actualmente?

¿Cómo describiría su calidad de vida actualmente?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
<b>A. Muy buena</b>	4	40.0%	40.0%
<b>B. Buena</b>	6	60.0%	100.0%

Nota: elaboración propia

Los resultados evidencian una percepción predominantemente positiva respecto a la calidad de vida de los participantes. El 60% de los encuestados manifestó considerar su calidad de vida como “buena”, mientras que el 40% la calificó como “muy buena”. Esta distribución sugiere que, aunque existe un grupo considerable que experimenta un alto nivel de satisfacción con su calidad de vida, la mayoría la percibe en un nivel favorable pero con posibilidad de mejora. En conjunto, los datos reflejan un panorama general de bienestar, en el que los participantes mantienen una valoración optimista de su situación actual, aunque no necesariamente en su grado máximo.

*Tabla 13 Sensaciones físicas o emocionales*

Frecuencias de ¿Qué sensaciones físicas o emocionales experimenta con mayor frecuencia durante o después de entrenar?

<b>¿Qué sensaciones físicas o emocionales experimenta con mayor frecuencia durante o después de entrenar?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Alegría / bienestar</b>	<b>4</b>	<b>40.0%</b>	<b>40.0%</b>
<b>Cansancio o fatiga</b>	<b>2</b>	<b>20.0%</b>	<b>60.0%</b>
<b>Energía / vitalidad</b>	<b>3</b>	<b>30.0%</b>	<b>90.0%</b>
<b>Motivación</b>	<b>1</b>	<b>10.0%</b>	<b>100.0%</b>

Nota: elaboración propia

Los resultados muestran que las sensaciones predominantes durante o después del entrenamiento se asocian principalmente con estados emocionales positivos. El 40% de los participantes manifestó experimentar alegría o bienestar, mientras que un 30% reportó energía o vitalidad, y un 10% refirió motivación; en contraste, solo un 20% indicó sentir cansancio o fatiga. Esto nos indica que la práctica del entrenamiento funcional favorece significativamente el bienestar físico y emocional, promoviendo sensaciones de satisfacción, energía y superación personal. Dichos efectos positivos se vinculan directamente con una mejora en la autoimagen, ya que la percepción de eficacia, vitalidad y bienestar contribuye al fortalecimiento de la confianza corporal y emocional.

*Tabla 14 Emociones*

Frecuencias de ¿Qué emociones suele experimentar antes, durante o después de sus entrenamientos, y a qué cree que se deben?

¿Qué emociones suele experimentar antes, durante o después de sus entrenamientos, y a qué cree que se deben?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
<b>Alegría / Satisfacción</b>	<b>2</b>	<b>20.0</b>	<b>20.0%</b>
		%	
<b>Motivación / Entusiasmo</b>	<b>8</b>	<b>80.0</b>	<b>100.0%</b>
		%	

Nota: elaboración propia

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes (80%) suele experimentar emociones como la motivación y el entusiasmo antes, durante o después de entrenar, mientras que un 20% menciona sentir alegría o satisfacción. Esto refleja que el entrenamiento genera en la mayoría de las personas una actitud positiva frente al ejercicio, ya que el ambiente, la dinámica de los entrenamientos y la sensación de progreso estimulan el ánimo y las ganas de seguir mejorando. Además, estas emociones están muy relacionadas con una buena autoimagen, ya que sentirse motivado y satisfecho con el propio rendimiento fortalece la confianza y la percepción de bienestar personal.

*Tabla 15 Experiencia significativa*

Frecuencias de ¿Puede contarme una experiencia significativa que haya vivido durante su proceso de entrenamiento y qué aprendió de ella?

<b>¿Puede contarme una experiencia significativa que haya vivido durante su proceso de entrenamiento y qué aprendió de ella?</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del Total</b>	<b>% Acumulado</b>
<b>Confianza en mí mismo/a</b>	<b>1</b>	<b>10.0 %</b>	<b>10.0%</b>
<b>Disciplina y constancia</b>	<b>6</b>	<b>60.0 %</b>	<b>70.0%</b>
<b>Importancia de la salud y el autocuidado</b>	<b>1</b>	<b>10.0 %</b>	<b>80.0%</b>
<b>Superación de límites personales</b>	<b>2</b>	<b>20.0 %</b>	<b>100.0%</b>

Nota: elaboración propia

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes (60%) destacó la disciplina y la constancia como el aprendizaje más significativo durante su proceso de entrenamiento, mientras que un 20% mencionó la superación de límites personales, un 10% la confianza en sí mismos y otro 10% la importancia del autocuidado y la salud. Estos datos reflejan que el entrenamiento funcional no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente y las actitudes personales. La práctica constante promueve el compromiso, la perseverancia y la autoconfianza, lo que contribuye a una mejor autoimagen. Además, el hecho de que varios participantes relacionen su experiencia con la superación personal y el autocuidado muestra cómo este tipo de entrenamiento impulsa el crecimiento individual, ayudando a las personas a sentirse más capaces y satisfechas consigo mismas tanto dentro como fuera del gimnasio

*Tabla 16 Significado de entrenamiento*

Frecuencias de ¿Qué significado tiene para usted el entrenamiento en su vida personal o cotidiana?

¿Qué significado tiene para usted el entrenamiento en su vida personal o cotidiana?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Es una forma de cuidar mi salud física	5	50.0%	50.0%

<b>Es una manera de mejorar mi bienestar mental y emocional</b>	<b>4</b>	<b>40.0%</b>	<b>90.0%</b>
<b>Es una vía para alcanzar metas y superar retos personales</b>	<b>1</b>	<b>10.0%</b>	<b>10.0%</b>

---

Nota: elaboración propia

Los resultados muestran que para la mayoría de los participantes el entrenamiento tiene un valor importante en su vida cotidiana. El 50% considera que representa una forma de cuidar su salud física, mientras que un 40% lo asocia con la mejora del bienestar mental y emocional, y un 10% lo entiende como una vía para alcanzar metas y superar retos personales. Esto demuestra que el entrenamiento funcional va más allá del aspecto físico, ya que los participantes lo perciben como una herramienta integral que influye en su salud, su equilibrio emocional y su crecimiento personal. Además, esta percepción positiva contribuye a fortalecer la autoimagen, ya que al cuidar el cuerpo y notar avances tanto físicos como mentales, las personas desarrollan una mayor confianza y satisfacción consigo mismas.

### **Discusión**

Los resultados de esta investigación muestran que hacer ejercicio funcional ayuda a que las personas se sientan mejor consigo mismas y desarrollen una imagen más positiva de su cuerpo. Esto va de la mano con lo planteado por Araque-Martínez, Ruiz-Montero y Artés-Rodríguez (2021), quienes explican que participar en programas de actividad física mejora la autoestima y el bienestar emocional. En este estudio, los usuarios de los gimnasios Dynamic y Muévete Más expresaron que el entrenamiento constante y la disciplina los hacen sentirse más seguros, con más confianza y satisfechos con su progreso, lo que demuestra que el ejercicio no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente.

De manera similar, Saz Peiró et al. (2011) sostienen que el ejercicio físico tiene efectos positivos en el bienestar general, algo que también se reflejó en los participantes de este trabajo, quienes dijeron sentirse con más energía, alegría y tranquilidad después de entrenar. Esto confirma lo dicho por Arce et al. (2016), quienes encontraron que el ejercicio reduce la depresión, mejora el estado de ánimo y aumenta la vitalidad. En otras palabras, los resultados de este estudio muestran que el entrenamiento funcional actúa como un medio para liberar estrés y mantener una buena salud mental.

Por otro lado, Zenteno Durán (s.f.) afirma que tener una autoestima saludable ayuda a las personas a ser más creativas, seguras y a aceptarse mejor. Esto coincide con las cartografías corporales realizadas, donde se vio que las personas que entrenan con frecuencia tienen una imagen más equilibrada y positiva de sí mismas, mientras que quienes llevan poco tiempo practicando todavía muestran inseguridad o timidez. Esto demuestra que el ejercicio continuo ayuda a fortalecer la confianza y la percepción del propio cuerpo.

Además, Guapi-Morocho et al. (2023) mencionan que el entrenamiento funcional mejora tanto el rendimiento físico como el bienestar psicológico, ya que promueve la coordinación, la fuerza y la autoconfianza. Esto se reflejó en los testimonios de los participantes, quienes dijeron que entrenar los ha ayudado a superarse, cuidar su salud y sentirse emocionalmente más estables. De igual forma, Acón et al. (2019) explican que la autoimagen se forma a partir de las experiencias personales y de las opiniones de los demás. En este estudio, el ambiente positivo de los gimnasios y el apoyo del grupo jugaron un papel clave para que las personas se sintieran más cómodas con su cuerpo y más motivadas para seguir entrenando.

Finalmente, los resultados también concuerdan con lo que dicen Rosa-Guillamón (2018) y los mismos Araque-Martínez et al. (2021) sobre los beneficios del ejercicio para mantener la salud

física y mental. La mayoría de los participantes consideró que su calidad de vida es buena o muy buena gracias al entrenamiento funcional, pues sienten que este tipo de actividad les ayuda a cuidar su bienestar de forma integral.

Estos resultados confirman lo que ya decían varios autores: el ejercicio funcional no solo mejora el estado físico, sino que también fortalece la mente, la disciplina y la forma en que las personas se perciben a sí mismas. Queda claro que entrenar regularmente puede transformar la manera en que una persona se siente, se ve y se valora, generando bienestar tanto físico como emocional.

## Conclusiones

Se concluye que las personas que asisten a los gimnasios Dynamic y Muévete Más perciben su autoimagen de manera positiva, asociándola con sensaciones de bienestar, satisfacción y confianza personal. La práctica del ejercicio funcional ha favorecido en ellas una valoración más equilibrada de su cuerpo y un sentido de superación constante, lo cual refuerza la idea de que la actividad física incide directamente en la construcción de una autoimagen saludable.

Los usuarios de ambos gimnasios presentan diversidad en cuanto a edad, nivel educativo y ocupación, lo que demuestra que el entrenamiento funcional es una práctica accesible y adaptable a diferentes contextos. La mayoría de los participantes se encuentra en etapas adultas jóvenes y mantiene una rutina de ejercicio regular, lo que sugiere un interés creciente por el cuidado físico y el bienestar integral.

El análisis de las cartografías corporales permitió identificar que la mayoría de los usuarios se perciben de manera positiva, resaltando partes del cuerpo relacionadas con fuerza, energía y vitalidad. Estos resultados evidencian que el ejercicio funcional contribuye a mejorar la relación con la imagen corporal, disminuyendo la inseguridad y promoviendo sentimientos de aceptación y autovaloración.

Se evidenció que el entrenamiento funcional influye directamente en la percepción de la autoimagen, ya que la constancia, la disciplina y los logros alcanzados durante el proceso fortalecen la confianza personal y el sentido de satisfacción. El espacio de entrenamiento también cumple una función social relevante, al generar vínculos y motivación colectiva que favorecen la percepción positiva de sí mismos.

En general, los hallazgos demuestran que el ejercicio funcional es una herramienta que no solo mejora la condición física, sino que también potencia el bienestar emocional y calidad de vida. Este tipo de práctica contribuye al desarrollo de una autoimagen más sólida, basada en la constancia, el autocuidado y la valoración personal, confirmando que la percepción del cuerpo está estrechamente relacionada con la experiencia del movimiento y el logro personal. Además, los resultados reflejan que los participantes mantienen una percepción positiva sobre su calidad de vida, salud y bienestar gracias a la práctica del entrenamiento funcional. La mayoría se siente satisfecha con su estado actual, experimenta emociones como motivación, entusiasmo y bienestar después de entrenar, y reconoce que este tipo de ejercicio les ha permitido desarrollar disciplina, constancia y confianza en sí mismos. Además, los encuestados asocian el entrenamiento con el cuidado de la salud física y el fortalecimiento del bienestar mental, mostrando que su impacto va más allá del ámbito corporal. En conjunto, estos hallazgos evidencian que el gimnasio funcional no solo mejora el rendimiento físico, sino que también potencia la autoimagen, promueve la superación personal y contribuye a una vida más equilibrada y saludable.

### Cronograma

Tabla 17 Cronograma de actividades

Meses	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Actividades									
Anteproyecto									
Planteamiento del problema									
Búsqueda de antecedente									
Justificación									
Objetivos									
Marco referencial									
Metodología									
Aplicación									
Resultados									
Discusión									
Conclusiones									
Cronograma									
Referencias									
Socialización									
Exposición									
Entrega final									

Fuente: Elaboración propia

### Referencias

Acosta Tobón, S. A., Ramírez Arroyave, A. Y., Saldarriaga Álvarez, Y. A., Uribe Ortiz, J., &


Ruiz Mejía, N. (2022). Uso de redes sociales y autoimagen en adolescentes de

- Instituciones Educativas en Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(1), 23–41. <https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123>
- Alvarado, S. V., & Ospina, H. F. (2008). La investigación cualitativa: una perspectiva desde la reconstrucción hermenéutica. En G. Tonon (Comp.), *Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa* (pp. 11–39). Universidad Nacional de La Matanza.
- Araque-Martínez, M. Á., Ruiz-Montero, P. J., & Artés-Rodríguez, E. M. (2021). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión en personas adultas-mayores. *Retos*, 39, 1024–1028.
- Arce, D. A., Guerrero, J. P. G., Gómez, M. F. C., Caicedo, J. D. M., & Osorio, E. M. Q. (2016). *Análisis de los factores que han llevado al sedentarismo en los estudiantes de medicina de la Universidad Central del Valle, primer período académico del 2016* [Trabajo de grado]. Repositorio UCEVA. <https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/1542/T0015560.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bonilla, R. E. B., & Salcedo, N. Y. S. (2021). Autoimagen, autoconcepto y autoestima, perspectivas emocionales para el contexto escolar. *Educación y Ciencia*, (25), e12759-e12759.
- Castillo Sanguino, N. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 10(20), 7–18. [https://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia\\_como\\_metodo/167](https://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo/167)
- Durán, M. E. Z. (2017). La Autoestima y cómo mejorarla. *Ventana Científica*, 8(13), 43-46.

- Estrada, E., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, N. (2021). Autoestima y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675747>
- Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7>
- Guillamón, A. R. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(1), 1-15.
- Quiroz Trujillo, A., Velásquez Velásquez, Á. M., García Chacón, B. E., & González Zabala, S. P. (s.f.). *Técnicas interactivas para la investigación social cualitativa*. Pontificia Universidad Javeriana - Cali.  
[https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos\\_virtuales/posgrado/maestria\\_asesoria\\_familiar/proyectos\\_I/módulo%202/Tecnicas%20Interactivas%20-%20Quiroz.pdf](https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/proyectos_I/módulo%202/Tecnicas%20Interactivas%20-%20Quiroz.pdf)
- Rodríguez FA. (2001). Ensayos clínicos en ejercicio físico y deporte. En X. Bonfill (Ed.), *Ensayos clínicos en intervenciones no farmacológicas* (pp. 23-35). Fundación Dr. Antonio Esteve.
- Rodríguez Rodríguez, A. (2024). *Impacto de la autoestima en la adolescencia* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. UVaDoc. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/71787>
- Salinas Ressel, D. F. (2021). Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá. *Punto Cero*, 26(43), 35–45. <https://www.redalyc.org/pdf/4218/421842827005.pdf>
- Universidad de Guanajuato. (2021, 13 de diciembre). *Clase digital 4. Definición del alcance de la investigación que se realizará: exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo*.

Nodo Universitario. <https://blogs.ugto.mx/rea/clase-digital-4-definicion-del-alcance-de-la-investigacion-que-se-realizara-exploratorio-descriptivo-correlacional-o-explicativo/>

## Anexos

	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO</b>
---	---------------------------------

### INFORMACIÓN BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

<b>Título de la Investigación:</b>	Percepción de la Autoimagen de las personas que realizan ejercicio funcional.
<b>Propósito del Estudio</b>	Describir la percepción que tienen las personas que asisten a los gimnasios funcionales Dynamic y Muévete Más sobre su autoimagen.
<b>Estudiantes de trabajo de grado</b>	Gabriel Castelar, Jonathan Taborda
<b>Asesor</b>	Carolina Vasquez López Mg. Neuropsicopedagogía Carolina.vasquezloamigo.edu.co
<b>Datos de Contacto</b>	<a href="mailto:jonathan.tabordaca@amigo.edu.co">jonathan.tabordaca@amigo.edu.co</a> <a href="mailto:Gabriel.castellaran@amigo.edu.co">Gabriel.castellaran@amigo.edu.co</a>
<b>Lugar</b>	Dynamic, Muévete Más
<b>Introducción</b>	Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.
<b>Participantes de la investigación</b>	Usuarios del gimnasio Dynamic y Muevete Mas
<b>Criterios de selección de los participantes</b>	Criterios de inclusión generales: Entrenar en el gimnasio Dynamic o Muévete más por más de tres meses, ser Mayor de edad, firmar el consentimiento  Criterios de exclusión generales: Tener diagnóstico de discapacidad física, intelectual o sensorial.
<b>Procedimientos</b>	En este trabajo de grado se realizará un cuestionario socio demográfico y una cartografía corporal el cual solo tendrá una aplicación a 5

	usuarios del gimnasio Dynamic y 5 usuarios del gimnasio Muévete Más
<b>Riesgos</b>	De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación _____, debido a que los individuos que participan solamente se expondrán a _____ en los que no se modificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta.
<b>Beneficios</b>	Los participantes no recibirán ningún beneficio económico por participar en este estudio. La participación es una contribución para el conocimiento en .... De actividad física, el ejercicio y el deporte.
<b>Privacidad y confidencialidad</b>	En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible. Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva, asignando códigos a los cuestionarios. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada. Se hará uso de audios e imágenes para el registro de los resultados de la investigación
<b>Derecho a retirarse del estudio de investigación</b>	El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación y para decidir si continúa ejecutando el cuestionario y la cartografía corporal una vez haya comenzado el diligenciamiento del mismo.


**CONSENTIMIENTO**

Yo, Ana Sofía Ríos....., acepto participar en el estudio "Percepción de la Autoimagen de las personas que realizan ejercicio funcional"

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Ana Sofía Ríos      1018228691

Nombre del participante. C.C

Firma del Participante CC. 1018220691		Fecha
<u>Jonathan Taborda C</u> Firma del Investigador Principal CC. 1000439241		<u>22/09/2025.</u>

**Estudios Futuros**

Nuestros planes de investigación aparecen resumidos en el formato de consentimiento. Los resultados de nuestra investigación serán grabados con un código numérico y estos no serán colocados en su protocolo de investigación. Los resultados serán publicados en revistas de literatura científica garantizando que la identificación de los participantes no aparecerá en estas publicaciones.

Es posible que en el futuro los resultados de su evaluación sean utilizadas para otras investigaciones cuyos objetivos y propósitos no aparecen especificados en el formato de consentimiento que Usted firmará. Si esto llega a suceder, toda su información será entregada de manera codificada para garantizar que no se revelará su nombre. De igual manera, si otros grupos de investigación solicitan información para hacer estudios cooperativos, la información se enviará sólo con el código. Es decir, su identificación no saldrá fuera de la base de datos codificada de nuestro grupo de investigación.

Yo estoy de acuerdo en autorizar que la información de los resultados de mi representado legal o mía sea utilizada en otras investigaciones en el futuro.

Nombre, firma y documento de identidad del Padre, Madre o Representante legal del menor de edad