

INFLUENCIA DE LOS RESULTADOS DE LA RUTINA DE GIMNASIO EN LA DIMENSIÓN PSICOSOCIAL DE ADULTOS JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS

Ana Paula Cruz Blanco
Leylany del Pilar Espinoza Ramos

Resumen

Los resultados físicos como la pérdida de peso, el aumento de la masa muscular o la mejora en la condición física pueden tener un impacto positivo en la autoestima y la percepción de la propia imagen corporal de una persona.

Por otro lado, la presión que se vive durante el proceso para alcanzar un cuerpo ideal y los estándares de belleza establecidos por la cultura pueden tener un impacto contrario tanto en la salud mental como en el bienestar psicosocial de los jóvenes.

El objetivo principal de este estudio es describir los efectos psicosociales derivados de la búsqueda de resultados en la rutina del gimnasio considerando su impacto en la autoestima, percepción corporal y relaciones sociales. Además de reconocer el impacto de la búsqueda de resultados físicos, identificar los factores de riesgo clave que afectan la relación entre la búsqueda de resultados físicos y la salud mental, y describir el impacto de las relaciones sociales.

La investigación de campo se realizará en un gimnasio ubicado en el estado de Tlaxcala, centrándose en la obtención de datos de fuentes primarias como el sujeto investigado. Esto permitirá recopilar datos necesarios para conocer la influencia de la rutina de gimnasio en la dimensión psicosocial de jóvenes de 18 a 25 años. La investigación explicativa buscará encontrar relaciones de causa y efecto para comprender los hechos en profundidad, utilizando conocimientos primarios sobre el tema y fenómeno de estudio.

Las relaciones sociales, las redes de apoyo y la motivación dentro del gimnasio desempeñan un papel fundamental en el bienestar emocional de los jóvenes entrevistados.

Se identificó un número significativo de investigaciones en el campo del fisicoculturismo y la autoestima. Ellas arrojan que en el contexto latinoamericano, se observa un interés creciente en la relación entre el fisicoculturismo y la autoestima con respecto a la rutina de gimnasio.

Este aumento en la atención para generar este tipo de investigaciones puede atribuirse a la creciente popularidad de la actividad física y el culto al cuerpo en la región, influido por tendencias culturales y sociales como lo pueden llegar a ser los retos inventados por creadores de contenido fitness en una de las aplicaciones más consumida (tik tok) por jóvenes, así como los comerciales de ropa deportiva y los estereotipos generados por la sociedad de acuerdo a construcciones sociales adquiridas generacionalmente.

En cuanto al abordaje metodológico, aunque una de las investigaciones consultadas en los no menciona una metodología específica, la mayoría utilizan la estadística descriptiva para procesar la información recopilada a través de encuestas, otras emplean un enfoque metodológico mixto con prevalencia cualitativa, utilizando entrevistas, técnicas de listado libre, test de autoestima y escala tipo Likert.

Con respecto a las perspectivas teórico-conceptuales, las investigaciones hacen referencia a la actividad física desde un enfoque teórico cognitivista cuyo objeto de estudio es la forma en la cual la mente humana interpreta, piensa y aprende; y la teoría conductista que se refiere al análisis de los comportamientos humanos a partir de los estímulos y respuestas que conforman el ambiente físico, biológico y social del organismo.

Entre las principales consecuencias descritas en las investigaciones se encontraron los trastornos alimentarios y psicoemocionales causados por la influencia en el consumo de anabólicos para lograr conseguir resultados notorios en un menor lapso de tiempo, además de problemas en el desarrollo de autoestima causados por la mala percepción de sí mismos, el perfeccionismo y la tendencia a compararse con otras personas vinculadas a los estereotipos generados en un entorno de gimnasio.

La influencia de los resultados en la rutina del gimnasio dentro de la dimensión psicosocial de los jóvenes es un tema de gran relevancia para la sociedad actual, dado el creciente interés de estos por ingresar al mundo fitness con el objetivo de obtener un gran cambio en la apariencia física. Analizando esta problemática desde las diferentes perspectivas podemos llegar a plantear que los resultados físicos como la pérdida de peso, el aumento de la masa muscular o la mejora en la condición física pueden tener un impacto positivo en la autoestima y la percepción de la propia imagen corporal de una persona. Esto, a su vez, puede tener efectos en la forma en que se relaciona con los demás y en su estado de ánimo general.

Por otro lado, la presión que se vive durante el proceso para alcanzar un cuerpo “ideal” y los estándares de belleza establecidos por las culturas pueden tener un impacto significativo contrario tanto en la salud mental como en el bienestar psicosocial de los jóvenes que frecuentan los gimnasios. Estudios previos han demostrado que un enfoque excesivo en los resultados físicos dentro de un gimnasio puede llevar a grandes consecuencias como la aparición de trastornos alimentarios, baja autoestima y problemas de percepción de la imagen corporal en los jóvenes.

De acuerdo con un estudio publicado en la Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes (2018) se encontró que el 50% de la muestra se encuentra insatisfecho con su imagen corporal, impactando los estereotipos de extrema delgadez, lo que provoca que presenten peor autoestima general y corporal.

Según un estudio realizado a una muestra total de 30 personas por estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (2020), el 68% de mujeres y el 44% de hombres presentaron altos niveles de ansiedad generada por la praxis deportiva.

Estas estadísticas ponen de manifiesto la importancia de abordar la influencia de los resultados que tiene la rutina del gimnasio en la dimensión psicosocial de los jóvenes, así como la necesidad de promover una visión más equilibrada y saludable del ejercicio y la imagen corporal en esta población.

El objetivo de este estudio es describir los efectos psicosociales derivados de la búsqueda de resultados en la rutina del gimnasio entre los jóvenes, considerando su

impacto en la autoestima, percepción corporal y relaciones sociales. Esto se hace con el fin de proponer recomendaciones que promuevan un enfoque saludable y equilibrado en la práctica del ejercicio.

Los objetivos particulares incluyen reconocer el impacto de la búsqueda de resultados físicos en el gimnasio en el desarrollo de la autoestima de los jóvenes, identificar los factores de riesgo clave que afectan la relación entre la búsqueda de resultados físicos y la salud mental de los jóvenes, y describir el impacto de las relaciones sociales en los jóvenes que asisten al gimnasio.

Marco Teórico

En el contexto de los adultos jóvenes de 18 a 25 años y su rutina de gimnasio, este marco teórico establece los fundamentos esenciales para comprender a fondo los efectos psicosociales. La exploración integral busca identificar y analizar detalladamente cómo la rutina de gimnasio impacta en la vida cotidiana de este grupo demográfico.

Esta área se aborda desde un enfoque multidisciplinario que combina la psicología del ejercicio, la sociología y la salud mental.

1.1 Ejercicio físico

El ejercicio físico es una parte fundamental para mantener un estilo de vida saludable. Consiste en cualquier actividad que requiera movimiento corporal y que incremente el gasto energético. A lo largo de la historia, el ser humano ha realizado ejercicio físico de forma natural a través de la caza, la recolección o la realización de tareas diarias. En la actualidad, el ejercicio físico se ha convertido en un componente esencial para mejorar la condición física, prevenir enfermedades y promover el bienestar general.

El ejercicio físico es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud, esto hace referencia a cualquier deporte dirigido, fútbol, baloncesto, atletismo, etc. Naudí (2021)

En conclusión la práctica constante de actividad física no solo beneficia la salud corporal, sino que también mejora el bienestar mental y emocional, transformándose en un elemento esencial para una vida equilibrada y saludable.

1.2. Teoría del Entrenamiento

La Teoría del Entrenamiento es una disciplina fundamental en la ciencia del deporte que busca resolver los problemas planteados en el proceso de entrenamiento, mejorar el rendimiento y resultados en la competición. Este enfoque metodológico busca el crecimiento de los aspectos físicos y psíquicos del deportista.

González (2006) refiere que el entrenamiento es un procedimiento que busca el crecimiento de los aspectos físicos y psíquicos del sujeto. Este es organizado por adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas y tácticas, logradas a través de cargas funcionales con el objetivo de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales dentro de un deporte o disciplina concreta.

En el contexto de la rutina de gimnasio en jóvenes, la Teoría del Entrenamiento cobra relevancia al influir en la planificación y ejecución de los programas de ejercicio. Al comprender los principios y metodologías del entrenamiento, se pueden diseñar rutinas que no solo promuevan el desarrollo físico, sino también el bienestar psicológico y social de los jóvenes. Esto incluye consideraciones sobre la motivación, la autoconfianza, la gestión del estrés y la interacción social dentro del entorno del gimnasio.

1.3 Adulthood Temprana

La adultez temprana es la etapa que viene después de la adolescencia y antes de la adultez intermedia, abarcando aproximadamente entre los 18 y los 40 años. Durante este periodo, generalmente disfrutamos de buena salud, plena independencia y mayor autonomía para explorar el mundo que nos rodea. Rubio (2021)

Este rango de edad es importante para el estudio de los efectos psicosociales de la rutina de gimnasio porque durante la adultez temprana las personas están en una etapa de desarrollo crucial, donde establecen sus identidades, crean relaciones significativas y

buscan alcanzar sus metas personales y profesionales. La práctica de ejercicio físico, como la rutina de gimnasio, no solo afecta la salud física, sino también la mental y emocional, y entender cómo influye en esta etapa de la vida puede proporcionar información valiosa para promover el bienestar integral de las personas en esta etapa crucial de su desarrollo.

1.4 Efectos psicosociales de la rutina de gimnasio

Los efectos psicosociales de la rutina de gimnasio son tan relevantes como los beneficios físicos que proporciona. Al sumergirse en un programa regular de ejercicios, las personas experimentan una influencia significativa en su bienestar emocional, mental y social.

Según el trabajo de Martínez (2018), Héctor Cristóbal explicó que el ejercicio ayuda a controlar el peso y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, como el de colon y mama, debido a la activación de los sistemas antioxidantes. Además, el ejercicio regular mejora la autoestima, la concentración, la memoria y la capacidad de reacción. Al mejorar la concentración, también se mejora la toma de decisiones. Asimismo, el ejercicio fomenta la disciplina, lo cual tiene un impacto positivo en otros aspectos de la vida, como en el ámbito académico y laboral.

En conclusión, la práctica regular de actividad física, además de mostrar mejoras físicas evidentes, también mejora significativamente la calidad de vida en términos emocionales, mentales y sociales. Incorporar el ejercicio en la rutina diaria no solo previene enfermedades y optimiza la salud física, sino que también promueve un bienestar integral, ayudando a las personas a ser más felices, equilibradas y exitosas en sus diversas actividades cotidianas.

1.4.1 Salud Mental

La salud mental es el estado de satisfacción subjetiva en el cual una persona es capaz de afrontar los desafíos psicosociales cotidianos, tiene conciencia de sus habilidades y, gracias a ellas, puede adaptarse e incorporarse de manera eficaz en su entorno. Castillero (2022)

La práctica regular de ejercicio físico no solo impacta en la salud física, sino también en la mental, contribuyendo a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la autoestima, lo que puede tener efectos positivos en la salud mental y el bienestar general de las personas.

1.4.2 Autoestima

La autoestima se define como la valoración que realizamos sobre nosotros mismos, reflejando nuestra percepción de nuestra propia valía. En términos más simples, podemos entenderla como nuestro amor propio, que engloba un conjunto de evaluaciones, pensamientos y emociones relacionados con nuestra imagen interna y externa. Esta percepción se construye a partir de nuestras experiencias en nuestras interacciones con el mundo y en la búsqueda de nuestros objetivos personales. Casado (2023)

1.4.3 Presión

De acuerdo a Pugés (2022), la presión psicológica vivida como estrés excesivo representa un desequilibrio en lo que el deportista percibe como sus capacidades y desafíos a los que se enfrenta, familia y entrenador.

1.4.4 Relaciones sociales

El antiguo concepto de los gimnasios como lugares exclusivos para entrenamiento físico y formación deportiva ha evolucionado. En la actualidad, estos espacios se han transformado en centros de interacción social y promoción del bienestar integral. Ofrecen una variedad de métodos para mejorar el acondicionamiento corporal y la salud, adaptándose a las necesidades cambiantes de las personas. Cordero (2016)

La rutina de gimnasio es un componente esencial en la vida de quienes buscan mantenerse activos y saludables. Consiste en un plan estructurado de ejercicios físicos que se realizan de manera regular con el objetivo de mejorar la condición física, ganar fuerza, resistencia y alcanzar metas específicas de acondicionamiento. Estas rutinas,

adaptadas a las necesidades y objetivos individuales, suelen incluir una combinación de ejercicios cardiovasculares, de fuerza y flexibilidad.

De acuerdo a la información plasmada con anterioridad se puede concluir que la práctica regular de ejercicio físico, como la rutina de gimnasio debe manejarse en conjunto de métodos para tener una buena salud mental, esto con el fin de mejorar la autoestima, la concentración, la memoria, la toma de decisiones y fomentando la disciplina. Para lograr en el individuo un bienestar integral.

Metodología

Rosales (2023) menciona que el enfoque cualitativo es una metodología de investigación que se utiliza para explorar y comprender fenómenos sociales y humanos complejos. Se centra en el significado y la interpretación de las experiencias, perspectivas y comportamientos de las personas, y utiliza datos no numéricos para analizar y comprender estos fenómenos.

La investigación se realiza en el Gimnasio Harbor Sport, ubicado en Tlaxcala Centro, un espacio público con amplio acceso y horario de servicio de 6:00 a.m. a 11:00 p.m. Con una base de más de 50 jóvenes activos, de los cuales 32 son hombres y 18 son mujeres, se centró en jóvenes de 18 a 25 años que frecuentan el gimnasio.

La investigación de campo se centró en la obtención de datos directamente de fuentes primarias como el sujeto investigado o la realidad del evento, sin modificar las condiciones existentes. Esto permitiendo recopilar datos necesarios para conocer la influencia de la rutina de gimnasio en la dimensión psicosocial de jóvenes de 18 a 25 años. La investigación explicativa busca encontrar relaciones de causa y efecto para comprender los hechos en profundidad, utilizando conocimientos primarios sobre el tema y fenómeno de estudio, según Fidias Arias.

La muestra está compuesta por jóvenes de 18 a 25 años que asisten al Gimnasio Harbor Sport en Tlaxcala Centro, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional para recopilar datos cualitativos. Se trabaja con una muestra de 5 jóvenes, sin distinción de sexo, que cumplan con los criterios mencionados.

El instrumento utilizado es una entrevista semiestructurada que de acuerdo a Corbetta (2003) citado por Tonon (2008) es un instrumento que puede adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir. Dicho instrumento consta de 29 preguntas centradas en las principales categorías de investigación las cuales son resultados físicos, autoestima, salud mental, presión, estándares físicos y relaciones sociales.

Resultados

Los jóvenes han desarrollado estrategias efectivas para manejar la presión durante sus entrenamientos en el gimnasio, siendo la más destacada la de tomarse un tiempo a solas. Este enfoque les permite concentrarse, regular sus emociones y crear estrategias de afrontamiento, lo que se refleja en una mayor capacidad para generar emociones positivas y combatir el estrés. Según el 40% de los entrevistados, esta práctica conduce a una mejora significativa en sus resultados de entrenamiento.

En cuanto a la autopercepción, la mayoría de los entrevistados (75%) reportan haber experimentado cambios positivos desde que se comprometieron con su rutina de ejercicios. Se sienten más enfocados, seguros y con mayor confianza en sí mismos. Sin embargo, es importante destacar que un segmento minoritario del 25% menciona haber desarrollado una obsesión con su apariencia física, lo que sugiere la necesidad de abordar la relación entre el ejercicio y la imagen corporal de manera más profunda. Soria (2018) apoya esta observación al señalar que diferentes estudios aseguran que las mujeres que hacen deporte son más positivas y tienen una mejor imagen de sí mismas que aquellas que llevan una vida sedentaria. Según Soria, el deporte aumenta nuestra autoestima, lo cual es crucial, ya que la seguridad en uno mismo es fundamental para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

Con respecto al impacto del entrenamiento en el gimnasio en el bienestar emocional el 100% de los jóvenes entrevistados informa que este proceso ha tenido un efecto positivo en su estado de ánimo y bienestar emocional. La liberación de endorfinas y la sensación de logro personal que experimentan al alcanzar metas físicas son aspectos especialmente destacados. Sin embargo, también admiten enfrentar momentos de enojo

y estrés durante el proceso, lo que indica la necesidad de desarrollar estrategias adicionales para manejar estas emociones de manera efectiva.

Además, existe una variabilidad en la percepción del gimnasio como un espacio para liberar el estrés. Mientras que el 60% de los entrevistados encuentra que el gimnasio les proporciona un alivio significativo del estrés, el 40% restante no percibe un cambio significativo en sus niveles de estrés. Esto sugiere la importancia de explorar diferentes enfoques de ejercicio o técnicas de relajación que se adapten mejor a las necesidades individuales de cada persona.

Las relaciones sociales y las redes de apoyo dentro del gimnasio desempeñan un papel fundamental en el bienestar emocional y la motivación de los jóvenes entrevistados. El 100% de ellos refiere sentirse motivados gracias a las relaciones que han formado dentro del gimnasio. Estas relaciones cercanas y de confianza proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo emocional, lo que contribuye significativamente a su motivación y perseverancia en el entrenamiento.

Sin embargo, es importante destacar que hay una variabilidad en la experiencia de este apoyo social. Mientras que el 60% de los entrevistados reporta haber encontrado un sentido de pertenencia y apoyo emocional dentro del gimnasio, el 40% restante indica que no son muy sociables o no han experimentado este tipo de apoyo. Esto resalta la importancia de promover un ambiente inclusivo y de apoyo dentro de los entornos de entrenamiento físico.

Ahora bien, la motivación desempeña un papel fundamental en el compromiso y el éxito de los jóvenes en su rutina de ejercicios. El 100% de los entrevistados menciona que el contenido publicado en redes sociales ha sido una fuente crucial de motivación para mejorar su rendimiento en el gimnasio y plantear nuevas metas. Además, el logro de metas físicas es crucial para su sentido de logro personal y satisfacción emocional. Experimentan una sensación de capacidad y progreso al alcanzar metas que antes consideraban lejanas, lo que refuerza su motivación y compromiso con el ejercicio.

Los resultados de esta investigación destacan la importancia del manejo efectivo del estrés, la autopercepción positiva, las relaciones sociales y la motivación en el contexto del entrenamiento en el gimnasio para el bienestar emocional y el éxito en el ejercicio. Si bien la mayoría de los jóvenes utilizan estrategias efectivas para manejar la presión y han experimentado beneficios significativos en su bienestar emocional, aún existen áreas de mejora, como la gestión del estrés y la promoción de un ambiente de apoyo inclusivo dentro del gimnasio.

Conclusión

Al concluir este estudio, se logró profundizar en los efectos psicosociales del ejercicio en el gimnasio sobre el bienestar emocional de los jóvenes. Se identificó que desarrollan estrategias efectivas para manejar la presión, como tomarse un tiempo a solas, lo que les permite concentrarse y regular sus emociones, generando así una mayor capacidad para combatir el estrés. Aunque la mayoría experimenta mejoras en su autopercepción y bienestar emocional, se observó una minoría que desarrolla una obsesión con su apariencia física, destacando la importancia de abordar esta relación de manera más profunda.

Además, se confirmó que el ejercicio en el gimnasio tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los jóvenes, aunque algunos enfrentan momentos de estrés durante el proceso. Las relaciones sociales y la motivación dentro del gimnasio juegan un papel crucial en su bienestar emocional, proporcionando un sentido de pertenencia y apoyo que contribuye significativamente a su motivación y perseverancia en el entrenamiento.

Este estudio resalta la importancia de considerar el manejo efectivo del estrés, la promoción de una autopercepción positiva, el fomento de relaciones sociales y la motivación para mejorar el bienestar emocional de los jóvenes en el contexto del ejercicio en el gimnasio. Estos aspectos pueden informar la implementación de estrategias destinadas a promover un entorno más saludable y favorable para el desarrollo físico y emocional de los jóvenes en los gimnasios.

Algunas de las dificultades que se presentaron en la investigación fueron la poca disponibilidad de tiempo por parte de los participantes, lo que limitó la duración del estudio y dificultó la observación de cambios a largo plazo en su bienestar emocional. También hubieron problemas para reclutar suficientes jóvenes que cumplieran con los criterios necesarios, como la frecuencia y duración del ejercicio en el gimnasio.

Referencias

Naudí Farré. (2021). *¿Qué es el ejercicio físico y cuáles son sus beneficios?*

<https://www.neurolleida.cat/es/asociacion/neurolleida/blog/que-es-el-ejercicio-fisico-y-cuales-son-sus-beneficios/39811.html>

González (2006) *El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva.* <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

Cordero, M. (2016). *Relaciones sociales aumentan en el gym | El Sumario.* El Sumario. <https://elsumario.com/relacionamiento-social-en-los-gimnasios/>

Casado, R. F(2023). *¿Qué es la autoestima? - Blog de Psicología y Salud.* Psicólogo Sevilla - Federico Casado Reina - Psicología y Salud Sevilla. <https://www.psicologiaysaludsevilla.com/que-es-la-autoestima/amp/>

Castillero, M. (2018). *Salud mental: definición y características según la psicología.* *Psicología y Mente.* <https://psicologiymente.com/psicologia/salud-mental>

Rosales, M. I. (2023). *Enfoque cualitativo: Definición y Características | Web y Empresas.* Web y Empresas. [https://www.webyempresas.com/enfoque-cualitativo-definicion-y-caracteristicas/#%C2%BFQue es el enfoque cualitativo](https://www.webyempresas.com/enfoque-cualitativo-definicion-y-caracteristicas/#%C2%BFQue%20es%20el%20enfoque%20cualitativo)

Rubio, N. (2021). *Adulthood temprana: qué es, características y efectos en la mente y el cuerpo.* *Psicología y Mente.* https://psicologiymente.com/desarrollo/adulthood-temprana#google_vignette

Martínez, C. (2018). *Por una mejor vida: hacer ejercicio.* Ciencia UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/746/por-una-mejor-vida-hacer-ejercicio>



CONGRESO INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN | EVALUACIÓN 2024



Soria, C. (2018, 5 octubre). Así influye ir al gimnasio en tu autoestima. *HOLA SL*.
<https://www.hola.com/estar-bien/20181005130632/asi-influye-ir-al-gimnasio-en-tu-autoestima-cs/?viewas=amp>
