

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tesis De Grado

IMAGEN CORPORAL EN CICLISTAS DE RUTA HOMBRES DE
CATEGORÍAS ÉLITE Y RECREATIVA DE COSTA RICA: UN ESTUDIO
DESDE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Trabajo Final de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador para
optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Tutora:

Ph.D. Isaura Castillo Hernández

Personas lectoras:

M.Sc. Pablo Andrés Sánchez Campos

Licda. Grettel Sanabria Bermúdez

Sustentantes: Yoselin Gómez Hernández

Jocelyn Seas Campos

Campus Omar Dengo, Heredia, Costa Rica

Junio, 2025

ARTÍCULO 2

Las sustentantes realizan la exposición oral del trabajo de graduación titulado: **IMAGEN CORPORAL EN CICLISTAS DE RUTA HOMBRES DE CATEGORÍAS ÉLITE Y RECREATIVA DE COSTA RICA: UN ESTUDIO DESDE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.**

ARTÍCULO 3

Los miembros del Tribunal Examinador interrogan a las sustentantes y una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal delibera sobre el trabajo presentado.

ARTÍCULO 4

El Tribunal considera el trabajo de graduación:

Aprobado
 Reprobado

y le confiere la calificación de: 10

Con observaciones
 Sin observaciones

ARTÍCULO 5

La presidenta del Tribunal comunica a las sustentantes el resultado de la deliberación y las declara acreedoras al grado de **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

Se les indica la obligación de presentarse al acto de juramentación, al que serán oportunamente convocadas por la Universidad Nacional.

Se da lectura al acta que firman los miembros del Tribunal Examinador y las sustentantes, a las doce horas meridiano del 05 de agosto de 2025.




Presidenta



Director o Representante Unidad Académica



Tutora



Lector



Lectora





Sustentante



Sustentante

Observaciones: Se otorga la mención Cum Laude por la innovación,
rigurosidad y aporte del tema a la disciplina.
Recomendación de publicación.

C: Decanato
Unidad Académica
Sustentantes



AGRADECIMIENTOS

A Dios, por brindarme la sabiduría y perseverancia necesarias para culminar esta etapa.

A mis padres, por ser pilares fundamentales en mi vida y por su apoyo constante.

A mi esposo, por su compañía, apoyo y amor incondicional a lo largo de este proceso.

A mi hijo, por ser mi inspiración diaria y recordarme siempre el valor de cada esfuerzo.

A Joce, por su compromiso, dedicación y valioso trabajo en equipo.

A Isaura, por su guía, acompañamiento y apoyo durante el desarrollo de este trabajo.

-Yoselin Gómez Hernández

A Dios, por la grandiosidad de lo creado y por la semilla que elegimos hacer florecer. Por el aliento, la fuerza y la esencia reflejada en quienes trabajé y con quienes compartí durante mis años de formación. Elijo creer en la bondad y la belleza de quienes permiten que florezca.

A la Universidad Nacional, por abrirme las puertas para formarme como psicóloga y brindarme un entorno donde el conocimiento, la equidad y el compromiso humano son valores vivos.

A mis padres, por creer en mí y hacer posible este sueño.

Este logro también les pertenece; lo soñé muchas veces como un homenaje a todo lo que hicieron para que pudiera llegar hasta aquí.

A mis hijas, por su paciencia y amor inmenso. Gracias por ceder tantos momentos que deseábamos compartir, por esperar mis abrazos mientras trabajaba en esta tesis. Aunque no siempre me veían, mi corazón estuvo entrelazado con el suyo todo el tiempo.

A mi novio y a mi suegra, por cuidar con amor a mis hijas y brindarme el apoyo que necesitaba para continuar, incluso en los momentos más exigentes.

A Yos, por su paciencia, comprensión y los conocimientos compartidos con tanta generosidad. Mujer valiente e inspiradora, su compañía en este camino hizo que cada desafío fuera más llevadero y cada logro, más significativo.

A Hil, por enviarme siempre su mejor energía, por escucharme y por creer en mí.

A Liz, por confiar en mí durante todos mis años como asistente y enseñarme, con su ejemplo, la aplicación humana y ética de la psicología. Gracias por su empatía, sororidad y por recordarme el poder de tratar a los demás como nos gustaría ser tratados.

A Isaura, una guía brillante y comprometida, cuya vocación y humanidad sostuvieron y enriquecieron este trabajo.

A los ciclistas, entrenadores y a la FECOCI, por confiar en este proyecto.

Y a todos quienes, de una u otra forma, formaron parte de este logro: gracias.

-Jocelyn Andrea Seas Campos

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor incondicional, sus enseñanzas y su constante apoyo.

A mi esposo, por su comprensión, paciencia y respaldo inquebrantable.

A mi hijo, por ser mi mayor fuente de motivación y luz.

-Yoselin Gómez Hernández

A mis padres, por enseñarme que avanzar es sostener el paso con amor y paciencia, y por ser mi fuerza e inspiración constante.

A mis hijas, mis luces y motivación diaria, cuya alegría y curiosidad me inspiran a ser mejor cada día.

Y a los ciclistas que hicieron posible este estudio, gracias por su entrega y por recordarme la belleza de la disciplina y el poder de perseguir los sueños con el corazón puesto en los pedales.

-Jocelyn Andrea Seas Campos

ÍNDICE

Capítulo I: El Problema y Su Importancia	5
1.1 Introducción	5
1.2 Justificación	6
1.3 Antecedentes	9
1.3.1 Práctica De Actividad Física, Práctica Deportiva e Imagen Corporal	10
1.3.2 Muscularidad e Imagen Corporal	12
1.3.3 Percepción Corporal y Trastornos de la Conducta Alimentaria	13
1.4 Presentación Del Problema De Investigación	15
1.5 Objetivos	17
1.5.1 Objetivo General	17
1.5.2 Objetivos Específicos	17
Capítulo II: Marco Teórico	17
2.1 Referente Teórico	17
2.1.1 Psicología Del Deporte y De La Actividad Física	17
2.2 Referente Conceptual	18
2.2.1 Imagen Corporal	18
2.2.2 Ciclismo	20
2.2.3 Deportista de Alto Rendimiento	20
2.2.4 Deportista Recreativo	21
2.3 Factores De Confusión	21
Capítulo III: Marco Metodológico	23
3.1 Tipo De Estudio y Metodología	23
3.2 Hipótesis	25
3.2.1 Formulación De Hipótesis De Investigación	25
3.3 Variables	25
3.3.1 Definición Conceptual	26
3.3.2 Definición Operacional	26
3.4 Población y Muestra	30
3.4.1 Muestreo Poblacional	30
3.5 Estrategia Metodológica	32
3.5.1 Recolección de Datos	32
3.5.2 Análisis de la Información	34
3.6 Fases Para el Desarrollo de la Investigación	35
3.7 Criterios de Calidad	36
3.8 Consideraciones Éticas	37
Capítulo IV: Resultados	38
4.1 Estadística Descriptiva y Análisis Comparativos	38
4.2 Análisis de Asociación	44
4.3 Análisis De Predicción	51
4.4 Análisis De Covarianza	52
Capítulo V: Discusión De Resultados	53

Capítulo VI: Conclusiones	59
Capítulo VII: Recomendaciones	61
Referencias	63
ANEXOS	74
Anexo 1	74
Anexo 2	75
Consentimiento Informado	75
CONSENTIMIENTO	78

Capítulo I: El Problema y Su Importancia

1.1 Introducción

En el ámbito deportivo, la imagen corporal (IC) representa un constructo de gran relevancia, al estar estrechamente relacionada con la percepción que las personas tienen sobre su propio cuerpo, así como con variables psicológicas, sociales y conductuales que pueden influir significativamente en su bienestar. En disciplinas como el ciclismo, caracterizadas por altos niveles de exigencia física y presión por mantener ciertos estándares corporales, la IC adquiere un papel fundamental, ya que puede incidir no solo en el rendimiento, sino también en la salud mental de quienes lo practican.

Históricamente, la mayoría de estudios sobre imagen corporal han centrado su atención en poblaciones de mujeres, dejando de lado a los hombres deportistas, particularmente en contextos latinoamericanos. Sin embargo, la literatura reciente ha evidenciado que los varones también experimentan altos niveles de insatisfacción corporal, especialmente en deportes donde el bajo peso y la resistencia física son claves para el desempeño, como es el caso del ciclismo de ruta. Este fenómeno ha sido vinculado con una mayor propensión a desarrollar conductas de riesgo, como la restricción alimentaria, el uso excesivo del ejercicio físico y el uso de sustancias para modificar el cuerpo, lo que refuerza la necesidad de explorarlo desde una perspectiva psicológica.

En Costa Rica, la práctica del ciclismo ha crecido tanto a nivel competitivo como recreativo, especialmente después de la pandemia, lo que ha generado nuevas dinámicas en torno a la corporalidad y el deporte. A pesar de este auge, existen pocas investigaciones que aborden la imagen corporal en ciclistas varones, lo que limita la comprensión de sus experiencias y posibles necesidades de acompañamiento psicológico. En este contexto, surge la presente investigación, cuyo propósito es indagar el constructo de la imagen corporal en ciclistas de ruta varones costarricenses, diferenciando entre quienes se desempeñan en la categoría élite y quienes lo hacen de forma recreativa.

Así, esta tesis busca aportar evidencia científica a una temática emergente, desde una perspectiva crítica y contextualizada, que reconozca al cuerpo como una construcción social y subjetiva para cada individuo, atravesada por la cultura deportiva, los ideales de masculinidad, y las exigencias del alto rendimiento. Su contribución pretende fortalecer el abordaje psicológico integral en el deporte costarricense y abrir camino a futuras investigaciones en esta línea.

1.2 Justificación

La imagen corporal (IC) fue un constructo clave en la vida de la persona deportista, ya que se asoció con la conducta alimentaria, las prácticas de manejo del peso, esto con fines de ganancia o pérdida de masa corporal, el uso de sustancias, el nivel de entrenamiento, así como también con el desarrollo de alteraciones psicológicas, las cuales podrían haber llegado a afectar tanto su rendimiento deportivo como su vida cotidiana. Fue por esto que, dentro del ámbito deportivo, este tema resultó ser relevante (Gómez et al., 2004). En disciplinas como el ciclismo, este constructo adquirió aún más relevancia, donde la idea de que mantener un peso bajo ayudaba a alcanzar mayores objetivos deportivos, llegando a generar modificaciones en las conductas, que podrían haber terminado en el desarrollo de alteraciones psicológicas, entre ellas, alteraciones en la IC y la percepción de la misma (Hernández y Berengüí, 2016).

La percepción de la IC fue esencial en la vida de las personas, ya que también estuvo asociada, de manera bidireccional, con la preocupación por el peso y la apariencia, el seguimiento de dietas específicas, la utilización de sustancias y suplementos, la realización de ejercicio físico y el deporte de competición. En numerosas ocasiones, todas estas conductas fueron naturalizadas dentro del ambiente deportivo, y mucho más en los deportistas de élite, debido a la continua búsqueda de un cuerpo libre de grasa y la realización de entrenamientos excesivos. Esta dinámica pudo haber dado lugar a alteraciones psicológicas que, a su vez, pudieron haber influido de manera recíproca en la percepción de la IC (Gómez et al., 2004).

Fue así como el tema de la IC captó el interés de las personas profesionales encargadas de la población deportista, entre ellas, las profesionales en psicología. Según el contexto en el que estaban inmersos, se veía a dichos deportistas como una población particular en lo que se refería a la percepción de su IC, en vista de que presentaban un mayor riesgo para el desarrollo de alteraciones psicológicas a causa del propio ambiente deportivo e ideal corporal predominante, resaltando entonces la importancia de la perspectiva psicológica en el área deportiva (Gómez et al., 2004).

Otro aspecto por destacar fue que en los últimos años se generó un aumento en el número de deportistas recreativos y de competición (Pérez, 2017), fenómeno que estuvo de la mano con un aumento en la incidencia de alteraciones del comportamiento alimentario dentro del ámbito deportivo, resaltando la relación IC y ejercicio físico (Gómez et al., 2004). Dichas alteraciones afectaron y se presentaron en los deportistas que se

enfocaban en mejorar tanto su rendimiento deportivo como su apariencia estética (Martínez, 2015). En cierta medida, lo anterior estuvo relacionado con la aprobación social, así como con la popularidad de parámetros de aspecto y composición corporal (Dosil et al., 2012; Hernández y Berengüí, 2016; Grogan, 2021).

Se destacó entonces un fomento de la evaluación de la IC en la población de ciclistas varones, pues se despertó un interés por el estudio de las alteraciones de la IC en esta población, a la luz de que estos buscaban, con mayor frecuencia, un ideal del cuerpo atlético masculino, aspecto que había sido muy poco tratado en investigaciones científicas, las cuales se centraron prioritariamente en las alteraciones de la IC en mujeres (Bassett-Gunter et al., 2017). Existió evidencia que reiteró que dicho ideal también se vio permeado como parte de su disciplina deportiva, involucrando exigencias personales y sociales que, a su vez, los impulsaban a aspirar a ser delgados y musculosos, generando actualmente un aumento en las tasas de hombres con insatisfacción corporal (Hodgson et al., 2011; Toro-Alfonso et al., 2012), posicionándolos por encima de la población femenina en cuanto a incidencia de adicción al ejercicio (Tornero-Quiñones et al., 2019).

Ello despertó preocupación. Con la evidencia de que la población deportista masculina era una de las que presentaba mayor riesgo para el desarrollo de una insatisfacción corporal, proliferaron además las investigaciones que pusieron de manifiesto un mayor riesgo de padecer complicaciones físicas y psicológicas, incluyendo trastornos del estado de ánimo, trastornos alimentarios, el comportamiento de ejercicio mórbido (Alcaraz-Ibáñez et al., 2021) o ejercicio compulsivo (Martenstyn et al., 2022) y el trastorno dismórfico corporal (Bassett Gunter et al., 2017), sobre todo en determinados deportes (Tornero-Quiñones et al., 2019; Toro-Alfonso et al., 2012).

La revisión de los antecedentes internacionales respecto al tema planteado evidenció que se había comenzado a investigar con más frecuencia la presencia de insatisfacción o alteraciones de la IC entre los hombres deportistas, así como la necesidad de realizar trabajos que proporcionaran información sobre los factores predisponentes asociados. De tal manera que, al caracterizar dicho constructo psicológico, se podría haber ayudado a informar iniciativas preventivas, de diagnóstico y de abordaje de posibles trastornos relacionados con la IC. A pesar de la evidencia existente, el tema estuvo muy poco investigado en el contexto sanitario actual.

Particularmente, este tema tomó relevancia en la era post pandemia al considerar que durante el confinamiento por el SARS-CoV-2, comenzó a gestarse un fenómeno poco conocido: la actividad física en el hogar y la proliferación de actividades al aire libre en

respuesta a la restricción de movimiento impuesta con el fin de prevenir y controlar los contagios de COVID-19 (Cabrera, 2020; Rodríguez y Viñez, 2020).

Al constituir las prácticas corporales ejes organizadores de la vida cotidiana (Rodríguez y Viñez, 2020) y considerando el contexto de aislamiento social, los ciclistas profesionales incorporaron la práctica de entrenamientos virtuales con programas de simulación y/o el uso de mascarilla y distanciamiento durante los entrenamientos en ruta, para dar continuidad a sus rutinas diarias (De Deus Inácio, 2022). En paralelo, otros sectores de la población se sumaron a la práctica del ciclismo a partir del auge que se dio en la realización de actividad al aire libre, una vez que se empezaron a flexibilizar las medidas sanitarias, los avances en la vacunación y los descensos en las hospitalizaciones en Unidades de Cuidados Intensivos (Barrantes, 2021).

El ciclismo fue uno de los deportes que más se popularizó también producto de su doble funcionalidad como medio de transporte y por salud-esparcimiento, pues pudo ser practicado en espacios libres como calles, aceras, márgenes de cursos de agua, bulevares, que pudieron ser resignificados para el ciclismo (Narvaja, 2021; Wlasiuk et al., 2021). La información existente en estudios nacionales sobre IC en hombres deportistas, y aún más, en hombres deportistas que practicaron ciclismo de ruta tanto de manera recreativa como competitiva fue escasa. Esto generó la necesidad de realizar la investigación con el propósito de cubrir un vacío existente en el conocimiento.

Desde este marco surgió la presente propuesta, cuyo objetivo fue caracterizar el constructo de la IC en varones ciclistas de ruta de élite y recreativos residentes en Costa Rica. Esto tomando en cuenta el papel que podrían haber jugado factores como el nivel de práctica, el cual se conjugaba con una serie de exigencias tanto deportivas como individuales y socioculturales, que generaban una presión ante un ideal del cuerpo masculino deportivo, y que, al mismo tiempo, tenían el potencial de influir en el bienestar psicológico-emocional, en la medida en que la IC afectaba cómo una persona pensaba y sentía sobre sí misma (Goldfield et al., 2010).

La pertinencia de trabajar en este proyecto desde el prisma de la psicología en el deporte radicó en la falta de información acerca de la prevalencia de insatisfacción y distorsión de la IC en población masculina deportiva dentro del país; así como en el interés de incrementar la incorporación de las personas profesionales en psicología en el campo del trabajo del deporte en Costa Rica.

Cabe mencionar que la psicología aplicada a la actividad física y el deporte apoyó los procesos de iniciación y de rendimiento deportivo, así como también la respuesta a los

estímulos ambientales y el modo en el que esta respuesta afectaba a los deportistas (Sánchez y León, 2012). Como parte de los estímulos mencionados, estuvieron los dirigidos a la IC y la satisfacción con esta, los cuales pudieron haber afectado al individuo de manera cognitiva, emocional y conductual (Goldfield et al., 2010).

Siguiendo esta línea, los hallazgos evidenciaron la importancia de la inserción de la psicología en este campo, ya que tuvo implicaciones para la intervención con deportistas, no solo en el desarrollo de la eficiencia en el deporte, sino en el desarrollo de un cuerpo saludable, considerando los factores psicológicos que determinaban el ejercicio y la práctica deportiva, así como los efectos que se derivaron de dicha participación, como en este caso, la preocupación intensa por la delgadez y el peso (Toro-Alfonso et al., 2012), así como la práctica excesiva de ejercicio que atentó contra su salud, considerándose así un factor de riesgo para desarrollar distorsión de la IC en esta población (Tornero-Quiñones et al., 2019).

En relación con lo anterior, la decisión de abordar el tema desde la psicología deportiva respondió a la variedad de aportes e insumos que se podían dar desde esta disciplina psicológica para la problemática en cuestión. Además, la necesidad existente de haber desarrollado un estudio pionero en el país desde el tema trabajado y desde esta línea conceptual, el cual a su vez pudiese generar un aporte a la disciplina dentro de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica.

1.3 Antecedentes

Los trabajos que se habían desarrollado sobre la IC en deportistas y, más detalladamente, en ciclistas de ruta desde las ciencias sociales, sobre todo desde la Psicología, eran relativamente escasos y contaron con poca variedad, asociada al poco desarrollo de la disciplina desde el área de la psicología deportiva. Además, los estudios encontrados entrelazaron categorías como IC y conductas alimentarias con la nutrición y otras áreas del conocimiento, mientras que, en relación con la psicología, este tipo de estudio y asociación había sido insuficiente.

A continuación, se describen cuáles habían sido los principales hallazgos en relación con el tema. De acuerdo con los antecedentes investigados hasta ese momento, se dividían en las siguientes líneas temáticas:

1.3.1 Práctica De Actividad Física, Práctica Deportiva e Imagen Corporal

Paralelo a la práctica deportiva, existía el ámbito que se refería a la práctica de actividad física y ejercicio como parte de un estilo de vida saludable, no necesariamente vinculado a la competición deportiva. Al respecto, la dinámica entre un estilo de vida activo y la percepción de la IC solía ser beneficiosa. Como parte de la evidencia más robusta en esta línea en particular, existían reportes meta-analíticos donde se había encontrado que la práctica de actividad física generaba un impacto directo sobre la IC, ya que se demostraba que quienes realizaban más actividad física tenían una IC más positiva que quienes no realizaban dichas actividades (Bassett-Gunter et al., 2017; Rodríguez-Camacho y Alvis Gome, 2015).

Siguiendo esta línea, los mismos autores exploraron las diferencias existentes en función de la práctica de deportes predominantemente aeróbicos o anaeróbicos en cuanto a su realización de manera conjunta, o bien, individual. Asimismo, se indicaba que la intensidad de práctica era un aspecto relevante, ya que influía en la percepción de los efectos benéficos sobre la IC de los individuos (Rodríguez-Camacho y Alvis-Gome, 2015).

Desde la disciplina psicológica, también se exploraba el rol del autoconcepto y la autoestima en relación con la IC. El autoconcepto físico, al igual que la apreciación corporal, eran subdominios de la IC, donde se tomaba en cuenta la experiencia subjetiva de actitudes y valoraciones que cada persona hacía de sí misma a partir de sus pensamientos y sentimientos, lo que impactaba de manera directa en su salud mental, y le permitía desarrollar su personalidad a partir de las interacciones sociales y con el cuerpo (Cobo Mejía et al., 2022).

En lo que respectaba a la relación entre el autoconcepto y la actividad físicas y deportiva, se señalaba que las personas con un mejor autoconcepto eran aquellas que tenían mayor participación en actividades físicas e interacción social más positiva, de manera que el autoconcepto físico conllevaba beneficios mentales y mejor actitud hacia la práctica deportiva, así como la práctica de hábitos de vida más saludables (Cobo Mejía et al., 2022). Se destacaba que dicha dinámica podría ser bidireccional, ya que, a su vez, la práctica de actividades físico-deportivas incidía positivamente en el autoconcepto físico, las relaciones sociales e indicadores de hábitos saludables.

Por otro lado, la apreciación corporal se conformaba de representaciones, percepciones, afectos, significados y vínculos que la persona elaboraba respecto a su cuerpo a lo largo de su desarrollo (Cobo Mejía et al., 2022), mientras que la autoestima

hacía referencia al juicio que cada persona emitía sobre sí misma. La autoestima podía ser positiva o negativa y variaba según las circunstancias que la envolvían. Su carácter multidimensional se debía a que variables como la familia, amigos, trabajo o la pareja influían en la construcción de esa apreciación personal. El desarrollar una autoestima elevada y positiva podía influir sobre el bienestar psicológico y satisfacción de vida, mejorando así la autopercepción personal y física (Moral-García et al., 2021).

A pesar de que existía evidencia científica de que la práctica físico-deportiva contribuía a una autoestima más elevada y se relacionaba positivamente con la competencia percibida, se determinaba que el ser físicamente activo podía mejorar el bienestar psicológico del individuo, siempre y cuando dicha práctica se desarrollara dentro de un contexto y con unas características particulares en cuanto a la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio, entre otros. Aquellos deportistas que se sentían poco satisfechos con su cuerpo presentaban niveles más bajos de autoestima (Moral-García et al., 2021; Villarreal-Angeles et al., 2021). La relación existente entre la autoestima y la práctica deportiva concluía que la cantidad y el tipo de deporte practicado modulaban la autoestima, siendo ésta superior en varones que competían en deportes colectivos, independientemente de su edad (Moral-García et al., 2021).

Por otro lado, en esta línea temática, se podía partir también de una visión hacia la práctica deportiva desde un punto de vista no común, en el que se enfatizaba el papel y presencia del deporte como una práctica con una serie de posibles consecuencias perjudiciales, así como múltiples factores de riesgo para desarrollar afectaciones en la IC, tales como la naturaleza de la disciplina deportiva, frecuencia de entrenamientos, carga de entrenamiento, restricción alimentaria, subcultura ligada a la disciplina deportiva y el comportamiento de la persona entrenadora. Aquí, se suscribían trabajos como el de Gómez, Gil-Antuñano, y Fernández (2004), quienes mencionaban que la IC, la percepción de ésta y sus componentes en el deporte eran de alto interés, ya que en muchas ocasiones los indicadores y signos de alteraciones en la IC eran normalizados, lo cual sucedía mayormente en los deportistas de élite. Además, indicaban que esto se debía al interés consecutivo de la búsqueda de un cuerpo libre de grasa y la aceptación dentro de dicho ámbito. Asimismo, indicaban que la presencia de estas conductas normalizadas podía generar alteraciones psicológicas, haciendo que estas fueran más difíciles de diagnosticar y, por consecuencia, de tratar.

Estudios de este corte estaban centrados en entender la vinculación de la IC con la práctica deportiva. Siendo así, el abordaje de estos se centraba en la identificación y descripción de los factores e indicadores que determinaban el escenario en el que un

deportista desarrollara una alteración directamente hacia su IC, siendo el interés del presente trabajo.

1.3.2 Muscularidad e Imagen Corporal

En esta línea temática se inscribían los estudios que relacionaban la muscularidad y la IC. De esta forma, se mostraba que aspectos como la adherencia a ideales estéticos que se imponían como un referente sobre lo que debía ser el cuerpo de las personas, jugaban un papel importante en la insatisfacción con la IC.

Estudios como los de Toro-Alfonso et al. (2010, 2012) indicaban que parte de la construcción social de la masculinidad y las manifestaciones corpóreas de la misma se centraban en la búsqueda de la muscularidad. Se consideraba al deporte como un espacio donde los hombres formaban y conformaban sus cuerpos para proyectarse frente a otros hombres y frente a las mujeres; era en esta búsqueda por desarrollar el cuerpo delgado y musculoso que deseaban donde incurrían en conductas de riesgo para la IC, más aún en los hombres que eran parte de deportes orientados hacia el bajo peso.

Existía una preferencia condicionada por la cultura por un tipo de cuerpo delgado y musculoso para los hombres, lo cual llevaba a que los varones tendieran a realizar ejercicios físicos de manera excesiva, acompañándolos de métodos como dietas, diuréticos y laxantes para controlar el peso (Grogan, 2021; Salas et al., 2011); ello daba cuenta de la relación existente entre la práctica de ejercicios físicos ligados a la búsqueda de cuerpos musculosos y la IC.

Los medios de comunicación contribuían a las diferencias de género en el tipo de cuerpo ideal, al presentar imágenes de mujeres irrealmente delgadas y hombres no solo delgados sino también musculosos. La insatisfacción con sus propios cuerpos podría haber llevado a los hombres a un impulso por la delgadez, como en la anorexia nerviosa, o un impulso por la musculatura, como en la dismorfia muscular (Murray y Touyz, 2012; He et al., 2020).

La dismorfia muscular se presentaba en mayor medida en personas que practicaban deportes en los que era importante el desarrollo muscular y la apariencia, tales como el fisicoculturismo y levantamiento de pesas, quienes solían mostrar mayores niveles de insatisfacción y motivación por incrementar su musculatura. Sin embargo, al caracterizarse la dismorfia muscular por la preocupación de un individuo por defectos percibidos o imperfecciones en la apariencia física ligadas al poco peso corporal o el escaso tejido adiposo, que podían no ser observables para otras personas, se había descrito su posible

presencia e inadvertencia dentro de otros deportes, como el ciclismo. Tal preocupación conllevaba malestar significativo y/o deterioro social y ocupacional, por lo que su estudio había proliferado dentro de la psicología (Hernández-Martínez et al., 2017).

Investigaciones recientes señalaban que en el siglo XXI se había dado un incremento en la presión social que se ejercía hacia los hombres con respecto a poseer un físico delgado y musculoso, razón por la cual disciplinas como la psicología y la sociología habían aumentado las investigaciones referentes a la IC y las experiencias asociadas a ésta en hombres, tratando de entender las motivaciones detrás del fisiculturismo, el uso de esteroides anabólicos y sustancias para “agrandar” los músculos, como el synthol, y otros medicamentos utilizados para modificar la apariencia, como la efedrina (Grogan, 2021).

Adicionalmente, se mostraban diferencias en los niveles en que los hombres expresaban insatisfacción corporal a lo largo del ciclo evolutivo, observándose cambios entre la adolescencia, adultez joven y adultez media. En un estudio longitudinal, se encontró que la insatisfacción con la IC, específicamente en cuanto al peso corporal, incrementó ligeramente desde la adolescencia tardía hasta la mediana. Mientras que en otro estudio longitudinal se concluyó que existía una interacción significativa entre la edad y el género en la insatisfacción corporal de los adolescentes, donde los hombres tendían a experimentar la mayor insatisfacción en la adolescencia temprana (He et al. 2020). Finalmente, en investigaciones como la de Quittkat et al. (2019), se encontraba más bien que la insatisfacción corporal podía aumentar con la edad (Jackson et al., 2022).

1.3.3 Percepción Corporal y Trastornos de la Conducta Alimentaria

Esta línea temática la constituían los trabajos direccionados a la percepción del propio peso relacionada con la IC y conductas alimentarias. Los estudios aquí citados tomaban la autoestima y la insatisfacción corporal como elementos imprescindibles en la comprensión de la relación a estudiar.

Entre los factores de mayor impacto reportados en el desarrollo de las conductas alimentarias de riesgo, las cuales podían desencadenar un trastorno de conducta alimentaria, se encontraban baja autoestima, insatisfacción corporal, esta última como resultado de diversos cambios físicos y la relevante influencia de los pares, así como de la presión social que promovía la delgadez, haciendo que esta IC fuera la ideal (Altamirano et al., 2011). Cabe mencionar que la percepción errónea del peso corporal era un factor de

riesgo de impacto, puesto que podía encaminar hacia la adopción de comportamientos poco saludables con el objetivo de reducir el peso, generando un aumento en el riesgo de desarrollar una alteración en su IC (Cabrera, 2013; Jackson et al., 2022).

La insatisfacción corporal se definía como la evaluación negativa del cuerpo en su totalidad o de áreas específicas del mismo. La insatisfacción corporal y la internalización del sesgo de peso estaban asociadas con trastornos alimentarios e indicadores de IC negativa debido a sus fuertes relaciones con el comportamiento alimentario y el contexto de la pandemia de COVID-19, donde se había identificado la "obesidad" como un factor de riesgo para desarrollar graves complicaciones por COVID-19 y se había enmarcado en los medios como una carga social, lo que podría haber llevado a un aumento de las actitudes estigmatizantes hacia las personas con un peso mayor (Flint, 2020; Jackson et al., 2022).

Las actitudes negativas hacia el peso corporal también se reflejaban en las redes sociales; un análisis de los hashtags de cuarentena en Instagram evidenció el rechazo a un mayor peso en todas las publicaciones, al mismo tiempo que asociaba directamente el aumento de peso con la ingesta desproporcionada de alimentos y la actividad física insuficiente (Lucibello et al., 2021). Esta relación entre una mayor masa corporal y una mala salud no era nueva. Históricamente, en las culturas occidentales se había estigmatizado una masa corporal más alta, en contraste con una masa corporal inferior, que se glorificaba y equiparaba con la salud y el bienestar. Como resultado, muchas personas con cuerpos más grandes tenían grandes dificultades para aceptar sus cuerpos o exhibir compasión corporal. Criticaban constantemente sus cuerpos y canalizaban estas conflictivas internas a través de estrategias de afrontamiento desadaptativas como conductas alimentarias restrictivas o compulsivas (Linardon et al., 2021; Linardon et al., 2022).

Se creía que el ejercicio debía ser explorado como una medida preventiva contra el desarrollo de una IC negativa o de una mayor insatisfacción corporal. Sin embargo, se debían determinar qué características (tipo, intensidad, frecuencia) y mediante qué mecanismos el ejercicio mejoraba la IC, ya que se destacaba la identificación de una relación con las creencias, ideas, concepciones, percepciones e imaginarios corporales sobre el deporte y su práctica (Ornelas et al., 2016). Estudios como el de Simón-Grima et al. (2019) alertaban sobre los peligros de la práctica excesiva o compulsiva de ejercicio en un grupo reducido de personas quienes adoptaban un patrón comportamental mórbido en el cual perdían el control sobre sus hábitos y actuaban de forma compulsiva, mostrando

dependencia hacia el ejercicio y experimentando resultados negativos sobre su salud, vida profesional y social.

A modo de conclusión del apartado de antecedentes, se destacó que el tema de la IC en la población de hombres deportistas era un tópico poco estudiado a nivel nacional desde perspectivas psicológicas, posicionando el tema con una necesidad de exploración y discusión.

1.4 Presentación Del Problema De Investigación

El ideal de contextura corporal y las exigencias respecto a la misma en el ámbito de la práctica del ciclismo de ruta era una realidad que diversos autores compartían. Se discutía cómo las ideas equivocadamente desarrolladas con respecto a la percepción de la IC estaban emocionalmente cargadas, generando que la preocupación en el individuo sobre su aspecto físico tendiera a dominar la personalidad.

Estas creencias estaban tan arraigadas y valoradas que la idea de la delgadez, en muchas ocasiones, se relacionaba con el éxito; por ende, mantener centrada la idea de la delgadez desarrollaba en el individuo una alimentación rígida para mantener su peso (Dosil et al., 2012; Hernández y Berengüí, 2016).

En el momento actual de la práctica deportiva y del ciclismo, se mostraba cómo éste se estaba generando en medio de un aumento de participación y de seguidores, incentivado también por instituciones públicas (Moya, 2022). En donde también se habían empezado a incorporar en sus equipos de trabajo profesionales como nutricionistas, personas preparadoras y educadoras físicas, y fisioterapeutas. Sin embargo, las personas profesionales en psicología aún no habían tomado la relevancia necesaria dentro del ámbito, lo que seguía generando vacíos en temas relacionados con los procesos psicológicos que influían en la práctica deportiva y como poca respuesta a la demanda por parte de los equipos deportivos (Cervelló, 2010).

A pesar del progreso en este contexto, se evidenciaba que temas como el de la IC y cómo ésta era percibida por los deportistas, habían sido poco abordados a nivel nacional, denotando una visión reducida del proceso deportivo. Además, en la actualidad, los temas de la IC en deportistas, o bien, la relación IC y deporte de competición, no resultaban sorprendentes en cuanto a ser temas de discusiones e investigaciones dentro de la psicología, ya que ambos puntos contaban con nexos compartidos, tales como la preocupación por el peso, la realización de dietas específicas y la participación en ejercicio físico intenso, generando así alteraciones psicológicas (Gómez et al., 2004).

En los grupos deportivos existía mayor riesgo de alteraciones en la IC, particularmente en el grupo de deportes predominantemente aeróbicos (i.e., de resistencia), al cual se adscribía el ciclismo (Rodríguez Camacho y Alvis-Gome, 2015). Dentro de los grupos deportivos de resistencia, el mantener el peso bajo ayudaba a alcanzar los objetivos deportivos; no obstante, se había encontrado que se endurecían comportamientos como la práctica deportiva reciente, número de sesiones, plan de entrenamiento estricto y el consumo de suplementos, lo que se relacionaba con un incremento en el desarrollo de posibles alteraciones en la IC de esta población (Hernández y Berengüí, 2016).

Además, diversas investigaciones internacionales destacaron el alto porcentaje de insatisfacción corporal en deportistas con relación con su nivel de práctica deportiva (Dosil et al., 2012; Hernández y Berengüí, 2016; Ornelas et al., 2016). En cuanto a nivel nacional, no se habían encontrado investigaciones de este tipo que ayudaran a confirmar o comparar los resultados encontrados en otros países en deportistas de otras disciplinas y, por ende, tampoco en ciclistas élites o recreativos.

Esta diferenciación en cuanto al nivel de práctica resultaba relevante en tanto la práctica del ciclismo en personas no deportistas proliferó en Costa Rica durante la pandemia y se hipotetizaba que podrían existir diferencias entre los hombres que practican el ciclismo de manera recreativa con respecto a los hombres que practican el deporte a un nivel de competición élite, al ser éste un grupo que podría experimentar mayor presión a cumplir con ciertos estándares de calidad deportiva. La variación en el tipo, intensidad, frecuencia y mecanismos de práctica deportiva habían sido reportadas como características que requerían una mayor tipificación para determinar su influencia positiva o negativa en el desarrollo de la IC (Ornelas et. al, 2016; Simón- Grima et al, 2019).

Por consiguiente, es en tal contexto de la IC asociada con la población costarricense masculina de ciclistas de alto rendimiento y recreativos donde preguntarse cómo se caracterizaba y se comparaba el constructo de la imagen corporal en varones ciclistas de ruta élites y recreativos residentes en Costa Rica, tomaba un interés particular desde la presente investigación, considerando los pocos estudios realizados en cuanto a la IC en varones ciclistas que practicaban el deporte a un nivel élite y recreativo.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Indagar el constructo de la imagen corporal en varones ciclistas de ruta de élite y recreativos residentes en Costa Rica.

1.5.2 Objetivos Específicos

1. Describir el constructo de la imagen corporal en ciclistas varones residentes en Costa Rica, de acuerdo con su nivel de práctica deportiva según la categorización élite o recreativa.
2. Caracterizar la práctica deportiva asociada con el constructo de la imagen corporal.
3. Asociar los indicadores del nivel de práctica deportiva en cuanto al constructo de la imagen corporal.

Capítulo II: Marco Teórico

2.1 Referente Teórico

2.1.1 Psicología Del Deporte y De La Actividad Física

La conceptualización de la psicología del deporte fue un trabajo arduo, ya que era una disciplina relativamente nueva que, además, contaba con diversas definiciones derivadas de varios autores, paradigmas y ámbitos de trabajo. Cox (2009, p. 5) señaló que la psicología del deporte y la actividad física consistía en el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en estas actividades y del efecto que esas actividades tenían sobre los factores psíquicos y emocionales. Otras definiciones de la psicología del deporte que pudieron ser tomadas como más integrativas y globales que la anterior fueron las siguientes:

Núñez (2005) reconoció la psicología del deporte y del ejercicio físico como el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Asimismo, Salazar (2008) indicó que la psicología deportiva se ocupaba de estudiar aquellos factores psicológicos que pudieran intervenir en los deportistas al practicar un deporte o actividad física.

Por su parte, la American Psychological Association (APA, 2008) describió la psicología del deporte y de la actividad física como el estudio científico de los factores psicológicos que estaban asociados a la participación y rendimiento en la actividad deportiva y demás tipos de actividad física. Además, mencionó que ésta implicaba el estudio de las interacciones que se daban en las situaciones deportivas. Por lo tanto, se podría decir que la psicología del deporte comprendía el estudio del comportamiento de las personas deportistas, así como el estudio de todos los aspectos de tipo psicológicos que estaban vinculados y relacionados con ellas.

La orientación sociopsicológica que existía dentro de la psicología del deporte ayudó a comprender mejor la definición de esta, así como su pertenencia para la presente investigación, ya que presupuso que la conducta estaba determinada por una interacción compleja entre el ambiente y las características personales del deportista (Sánchez y León, 2012). Al adoptar este enfoque se pudo analizar la forma en la que el ambiente social del deportista influía sobre la conducta y viceversa, de modo que se daba una interacción compleja entre el ambiente y los aspectos psicológicos del deportista.

2.2 Referente Conceptual

A continuación, se describieron conceptualmente los principales constructos teóricos que funcionaron como variables en la aproximación de los objetivos planteados y del tema de estudio. Los cuales permitieron dar entendimiento sobre las áreas de conocimiento concretas que conllevaron el tema tratado.

2.2.1 Imagen Corporal

La IC ha sido un concepto que a lo largo de la historia ha sido objeto de diversas modificaciones; por consecuencia, cuenta con un amplio repertorio. La IC se presentó como la representación mental del cuerpo que cada individuo construyó en su mente, es decir, la forma en la que el propio cuerpo se representó a cada persona en tiempo real (Schilder, 1950); siendo una representación mental de la conciencia corporal de cada persona (Raich, 2004).

Así mismo, esta fue una representación subjetiva del propio cuerpo, que abarcó los sentimientos y comportamientos. Se le atribuyó una valoración en función de la percepción del ideal social, lo que conllevó a la autoestima positiva o negativa que se tuvo sobre el propio cuerpo frente a la cultura en la que se estuvo, pudiendo generarse una alteración de la IC (Durán et al., 2013).

Esta imagen evolucionó conforme a los cambios que se produjeron en el cuerpo durante las diferentes etapas de la vida y se compuso de las siguientes dimensiones: perceptual, cognitiva-afectiva o también llamada subjetiva o emocional y, por último, conductual (García-Moscoso, 2020; Raich, 2001). La primera dimensión tuvo que ver con la estimación del tamaño del cuerpo, la segunda abarcó las valoraciones, actitudes y sentimientos que el individuo relacionó con la figura y la tercera comprendió las acciones que se realizaron a partir de la percepción (Thompson, 1990). Por lo tanto, al considerar las múltiples dimensiones, la IC se entendió como una construcción que se hizo de manera consciente por medio de la experiencia en la interacción social, abarcando las normas culturales, género, identidad, estima propia, entre otros (Toro-Alfonso et al., 2012).

El componente perceptivo de la IC, conocido como la percepción de la IC, fue uno de los que se abarcó para la medición de la IC dentro del presente estudio, ya que este permitió expresar las representaciones mentales conscientes e inconscientes que existieron en relación con la forma física, comparándose con el ideal deseado mediante siluetas gráficas, tal como las contenidas en la escala de Thompson y Gray (1995) y Lynch y Zellner (1999). Lo anterior con el fin de conocer si hubo presencia de una distorsión entre la IC actual percibida, deseada y la verdadera (Sarwer y Polonsky, 2016). Ya que pudo haberse dado que la IC que se percibió y la que se deseó concordaron con la IC verdadera, o bien que esta fue distinta, conduciendo en el último caso a trastornos en el bienestar de la persona, como parte de las respuestas conductuales de esta interacción. Los trastornos a los que se podrían haber enfocado fueron a nivel interpersonal, relacionados con los comportamientos socioculturales, y a nivel intrapersonal aludidos a la masa corporal o a la talla (Cascales, 2018). Por lo que, si la IC percibida y la deseada coincidieron con la IC verdadera, supuso que el sujeto pudo haber experimentado una mejor percepción de estado de salud y viceversa (Urrutia et al., 2010).

Complementariamente, los componentes cognitivo-afectivo y comportamental se reflejaron en el cuestionario de Botella et al. (2009), al capturar los pensamientos y comportamientos en relación con la IC, así como en el cuestionario de Cooper et al. (1987), que permitió vislumbrar emociones y actitudes asociadas a un mayor riesgo de padecer trastornos de la IC.

Por lo cual, se pretendió indagar sobre la idea que cada persona poseía sobre su propia apariencia física, gracias a los indicadores que componían la IC, tales como perceptivos, cognitivos-emocionales y comportamentales (Raich, 2004).

2.2.2 Ciclismo

El ciclismo ha sido definido como un deporte donde el atleta expuso sus cualidades de resistencia, velocidad y fuerza durante la carrera, de manera que combinaba éstas según la exigencia de las circunstancias. Dentro de este deporte existieron diversos tipos de ciclismo o modalidades de práctica, tales como: ciclismo de ruta, ciclismo de montaña, ciclismo de pista, bicicross, trial y BMX, entre otras; las cuales requirieron de equipamiento y bicicleta diferente (De Deus Inácio, 2022; Pentón et al., 2018).

Las distancias y pruebas que se realizaron en las diversas modalidades variaron. Para efectos de esta investigación, se mantuvo el enfoque en el ciclismo de ruta o de carretera, el cual fue practicado en asfalto. Este tipo de ciclismo fue una de las modalidades más comunes de práctica del deporte e incluyó pruebas como las siguientes: de un día, por etapas, critérium, contrarreloj individual o por equipos; todas ellas segregadas por categorías previamente establecidas según el sexo y la edad de los participantes (Pentón et al., 2018).

En los últimos años, el ciclismo ha sido comprendido como una de las actividades físicas con más cantidad de practicantes tanto aficionados como profesionales. Esto pudo deberse a que su práctica estuvo asociada con beneficios tanto a nivel de salud, en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como mejoras en la calidad de vida y el impacto positivo al medio ambiente (Munguia-Izquierdo et al., 2020).

2.2.3 Deportista de Alto Rendimiento

Los deportistas o atletas de alto rendimiento fueron considerados aquellos sujetos que practicaron un deporte de manera consistente y poseían una capacidad física que les permitió realizar actividades de esta índole, especialmente competitivas. Priorizaban el tener éxito en el deporte competitivo (Toro-Alfonso et al., 2012), muchas veces sacrificando algunos aspectos de su vida personal con el fin de obtener resultados exitosos a nivel competitivo. Dicho sacrificio partió de hábitos como horas de sueño, descanso, terapias, rutinas de ejercicios, dietas, entre otros (Toro-Alfonso et al., 2012). Asimismo, estos desarrollaron fuertemente las capacidades morfológicas, funcionales-fisiológicas, bioquímicas y psicológicas (Lorenzo, 2001).

En el ciclismo, los deportistas de élite se reconocieron como aquellos federados en la categoría élite ante la Federación de Ciclismo respectiva, así como quienes tuvieron un

volumen de entrenamiento de 2 a 3 horas al día, con una frecuencia de 4 a 6 días por semana (Rodríguez et al., 2011). Además, otra característica fue la de recorrer aproximadamente 30,000 km cada año. Su temporada además incluyó 50-90 días de competencia (Zapico et al., 2007), volviendo muy exigente la participación en este deporte en términos de la intensidad del esfuerzo y los periodos prolongados de ejercicio a altos porcentajes de consumo máximo de oxígeno (Lucia et al., 2001).

2.2.4 Deportista Recreativo

Los deportistas o atletas recreativos fueron entendidos como sujetos que realizaron deporte con fines de esparcimiento y ejercicio de manera metódica y organizada, sin llegar a niveles de profesionalización o competición en eventos deportivos de élite (Pérez Stefanov, 2017). Generaban una adherencia en quienes lo practicaron, debido a la gratitud y el placer experimentado por los avances que se lograron tanto en la fuerza y apariencia física, como a nivel psicológico y sensación de bienestar general (Carmona, 2020).

Los ciclistas recreativos solían ser quienes hicieron extensos recorridos en zonas urbanas que abarcaron varias decenas de kilómetros, tanto sobre carretera como en entornos montañosos, particularmente en fines de semana y días libres, pero no exclusivamente (Pérez Stefanov, 2017). Dentro del ciclismo recreativo, fue común integrarse a colectivos regionales e incluso nacionales. Los ciclistas recreativos accedieron a esquemas organizacionales más formales como las asociaciones deportivas, donde solían estar fijadas tarifas de afiliación y cuotas mensuales (Pérez Stefanov, 2017).

2.3 Factores De Confusión

En el presente estudio se consideraron los factores confusores a nivel metodológico y teórico. Con respecto a los primeros, convino aclarar que, al ser un estudio no experimental transeccional, se recolectaron datos en una única ocasión sin manipular deliberadamente variables independientes. Debido a las características de este diseño de investigación, algunos factores confusores no se pudieron controlar; es decir, hacer un control estricto de éstos se volvió imposible debido a que se observó el fenómeno en su ambiente natural en un momento dado para así poder analizarlo. Como forma de controlar dichos factores dentro de la selección de muestra, se utilizó la estrategia de restricción, misma que consistió en delimitar la población del estudio a un grupo de individuos con características específicas, para lo cual se recurrió al estricto apego a los criterios de inclusión y de exclusión establecidos tanto a nivel sociodemográfico como socio-deportivo.

Dentro del cuestionario de variables sociodemográficas, el cual se encuentra adjunto como anexo 3, se indagaron aspectos de información general y antropométricos (zona de residencia, nivel educativo, ocupación, categoría de ciclismo practicada, peso, estatura y edad) que permitieron caracterizar la muestra. Se indagaron también aspectos relevantes del historial de salud de los participantes, centrándose en la incidencia de padecimientos y uso de medicamentos (lesiones recientes, consumo de ansiolíticos, antidepresivos, antihipertensivos, antiinflamatorios no esteroides, anabólicos, entre otros), asociados o no a la práctica deportiva. Por último, se consultó dentro de este instrumento acerca de la carga de entrenamiento (horas de práctica diaria, sesiones de entrenamiento semanal, kilómetros recorridos, práctica de algún otro deporte, entre otros). Se investigaron estos aspectos con el único fin de caracterizar la muestra y eventualmente como variables de control en segundas fases de análisis, lo que permitió una manera adicional de controlar algunos de los factores confusores a nivel metodológico.

Asimismo, en cuanto a los factores confusores teóricos, se encontró que podían existir muchos dentro del estudio, pero para efectos de este se utilizaron aquellos que contaban con un amplio respaldo teórico y que se enmarcaron en la vertiente deportiva de la psicología. Por lo tanto, teniendo en cuenta la asociación de interés donde la práctica deportiva (variable exposición de interés X) podría haber estado asociada con el constructo de la imagen corporal (IC) (variable desenlace de interés Y) en los varones ciclistas de ruta de élite y recreativos residentes en Costa Rica. Y en base al marco teórico sobre IC, se encontraron factores confusores dentro de esta asociación tales como trastornos de alimentación (variable confusora A) y masculinidad (variable confusora B). De manera que, revisando la literatura, se confirmó que efectivamente existía una asociación entre trastornos alimentarios e IC, dado que en el momento actual del desarrollo deportivo de alto rendimiento, la IC y cómo era percibida por los deportistas, estaba atravesada por el tema de las conductas alimentarias, debido a que cada vez era más evidente que las prácticas de conductas alimentarias alteradas tenían una evolución constante que podía llevar a la pérdida de control y generar posibles trastornos de conducta alimentaria e IC (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013). Y que existía una asociación entre trastornos alimentarios y práctica deportiva, donde Dosil, Díaz, Viñolas y Díaz (2012) identificaron los diferentes factores que se encontraban en el origen y mantenimiento de posibles TCA en el ámbito deportivo, los mismos identificados como el deporte en sí mismo, el estilo de entrenadores, las características personales y sociales del deportista, el nivel en el que se practicaba el deporte, entre otros, siendo estos los que

provocaban un aumento en la vulnerabilidad de desarrollar sintomatología compatible con un TCA.

Siguiendo esta línea, se encontró también en la revisión bibliográfica la asociación entre masculinidad e IC. De esta forma, se mostró que aspectos como la adherencia a los roles de género se imponían como un referente sobre lo que debía ser el cuerpo masculino, jugando un papel importante en la insatisfacción con la imagen corporal y con los desórdenes alimentarios. Toro-Alfonso, Nieves y Borrero (2010) indicaron que la construcción social de la masculinidad y las manifestaciones corpóreas de la misma se manifestaban en conductas de riesgo para desórdenes alimentarios, más aún en los hombres que eran parte de deportes orientados hacia el bajo peso.

De manera que, efectivamente, las variables trastornos alimenticios y masculinidad representaron un confusor de la asociación entre nuestra exposición y desenlace de interés. Sin embargo, se decidió omitir ambos factores dentro del estudio y, por ende, su medición, debido a que se prestaban a confusión. En versiones anteriores del anteproyecto de este trabajo final de graduación, se abarcaban dentro de varios apartados el subtema de trastornos alimentarios e IC y masculinidad e IC, pero los mismos no fueron tomados en cuenta como variables de estudio para el presente trabajo, cuyo interés de abordaje y alcance se centró en la Psicología Deportiva, la cual se vería sobrepasada al incorporar la masculinidad con su debida fundamentación en Teorías de Género, propias de la Psicología Social, y los trastornos alimentarios con su fundamentación en la Psicología Clínica.

Capítulo III: Marco Metodológico

3.1 Tipo De Estudio y Metodología

Este estudio se realizó tomando como punto de partida el enfoque de tipo cuantitativo, ya que se caracterizó por la medición de la variable dependiente de interés por medio de cuestionarios e instrumentos de contornos corporales, cuyos puntajes se expresaron en escalas de intervalo o razón. En este caso, la variable dependiente de medición fue la IC, mientras que la variable independiente fue el nivel de práctica, expresada como una variable con dos niveles de manera dicotómica, a saber, élite o recreativa (Hernández et al., 2014).

En éste se utilizó la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico (Hernández et al., 2014). Por ello, desde este

tipo de investigación, se planteó el establecimiento de pautas de comportamiento y la comprobación de teorías desde estos datos, es decir, englobada en la dimensión estructural del análisis de la realidad social (Cea D'Ancona, 2012). Ello quiere decir que la investigación fue una producción con recogida de datos estructurada y sistemática, que generó un análisis estadístico para cuantificar la realidad social, las relaciones causales y su intensidad.

Siguiendo con lo anterior, el presente estudio tuvo un alcance descriptivo, ya que se describieron fenómenos, situaciones y otros; detallando cómo fueron y cómo se manifestaron. Este alcance, dentro de su enfoque, analizó cualquier tipo de fenómeno, de manera que permitió describir tendencias de un grupo o población (Hernández et al., 2014).

Cabe destacar que este tipo de alcance permitió dar un primer paso, por medio de una caracterización inicial respecto a una variable de interés, para dar pie a investigaciones más profundas en temas poco investigados. Por tanto, se encontró que este alcance trascendió lo diagnóstico porque se recogieron los datos luego de realizar una revisión teórica, dando respuesta a las interrogantes formuladas respecto al objeto de estudio y el problema de investigación; de esta forma, en los estudios descriptivos se organizó, resumió y analizó la información de manera meticulosa, en correspondencia con los objetivos definidos y, en tanto existió un adecuado nivel de aleatorización en la selección de la muestra, fue posible efectuar generalizaciones significativas que aportaron al conocimiento (Mousalli-Kayat, 2015).

En cuanto al diseño de esta investigación, se encontró que el mismo fue no experimental transeccional, de modo que la investigación se realizó sin manipular deliberadamente variables independientes, porque ya habían sucedido, o estaban sucediendo. Además, solo se realizó una única recogida de datos, de manera que se observaron fenómenos en su ambiente natural en un momento dado, para así poder analizarlos, ya que en este diseño la investigación fue sistemática y empírica (Hernández et al., 2014; Mousalli-Kayat, 2015).

Por lo tanto, se encontró que un beneficio de que el estudio fuera transeccional fue que se pudieron evitar algunas afectaciones que suelen presentarse con otros diseños, como el abandono de los sujetos o la mortalidad, así como la afectación de los resultados por el aprendizaje, el no cumplimiento de un tratamiento, la maduración o cambios en función de la edad de quienes participaron (Mousalli-Kayat, 2015).

3.2 Hipótesis

Se conjeturó que existían diferencias en los indicadores de la imagen corporal (IC) entre ciclistas varones residentes en Costa Rica de ruta de los niveles de práctica élite y recreativo. Es decir, se hipotetizó que existían diferencias estadísticamente significativas en el constructo de la IC entre ambas categorías de ciclistas varones residentes en Costa Rica, relacionadas con su nivel de práctica (élite y recreativo) (Carmona, 2020).

Para comprobar la hipótesis formulada, se realizó un estudio no experimental, de enfoque cuantitativo, y de alcance descriptivo de corte transversal. La aprobación o rechazo de la hipótesis permitió aportar a la escasa evidencia existente sobre la psicología en el deporte en relación con la IC masculina, especialmente en el ámbito del ciclismo.

3.2.1 Formulación De Hipótesis De Investigación

Hipótesis Nula (Ho): No existieron diferencias estadísticamente significativas en los indicadores de la imagen corporal (IC) entre ciclistas varones residentes en Costa Rica de ruta élite y recreativo.

Hipótesis De Investigación (Hi): Sí existieron diferencias estadísticamente significativas en los indicadores de la imagen corporal (IC) entre ciclistas varones residentes en Costa Rica de ruta élite y recreativo.

3.3 Variables

En concordancia con el marco teórico y los objetivos, se utilizaron dos variables como unidades para el análisis. Identificando dentro de las mismas como variable independiente: el nivel de práctica del ciclismo (élite y recreativo), y como variable dependiente: el constructo de la IC (perceptivo, cognitivo-afectivo y comportamental).

En el apartado siguiente, se presentó el sentido conceptual y operacional de ambas variables.

3.3.1 Definición Conceptual

Imagen Corporal

La IC, que fue tomada en la presente investigación como la variable dependiente, fue la idea que cada persona poseía sobre su propia apariencia física, considerando los

indicadores perceptivos, cognitivos-emocionales y comportamentales que la conformaban (Raich, 2004).

Nivel De Práctica De Ciclismo

El nivel de práctica de ciclismo pudo variar, así como ser categorizado. De manera general, este pudo ser visto como alto, moderado o bajo (Carmona, 2020), en las diversas categorías de ciclismo de competición, en donde se encontraron algunas como Júnior, Sub-23, Élite y Máster. En el caso del ciclismo para todos, también se encontró el nivel recreativo (Reglamento UCI del deporte ciclista, s.f.).

3.3.2 Definición Operacional

Imagen Corporal

Los indicadores de esta variable fueron evaluados a través de distintos inventarios psicosociales de IC, dirigidos a la medición de cada uno de ellos, los cuales fueron cuestionarios auto reportados, permitiendo que se midiera el constructo con base en los valores reportados a partir de escalas. Entre los inventarios utilizados se encontraron:

1. El Cuestionario sobre Forma Corporal de Cooper y otros (1987) (Body Shape Questionnaire, BSQ) fue un cuestionario autoadministrado que constaba de 34 reactivos con seis opciones de respuesta ("nunca", "rara vez", "a veces", "a menudo", "muy a menudo" y "siempre"). Su finalidad era evaluar aspectos actitudinales de la IC, como insatisfacción corporal, miedo a engordar, vómitos y toma de laxantes, aspectos antiestéticos de la obesidad, y el deseo de perder peso (Moreno et al., 2007), los cuales se encontraban dentro de la dimensión cognitiva-afectiva, o también llamada subjetiva o emocional de la IC. Como se mencionó, en esta prueba se recopilaron aspectos propios de la dimensión actitudinal de la IC, donde un mayor puntaje significaba mayor insatisfacción. Se calificaba basándose en una suma total de las categorías analizadas. Las puntuaciones se tipificaban en percentiles, estableciendo como punto de corte el 85, que equivalía a una puntuación directa de 59 para el factor Insatisfacción Corporal y 54 para el factor Preocupación por el Peso.

Sobre las propiedades psicométricas originales de la versión en español de Body Shape Questionnaire – Moreno et al. (1987), se encontró que este había sido utilizado ampliamente a nivel mundial y se realizaron diversas revisiones sobre dichas propiedades, obteniendo siempre como resultado valores de

consistencia interna Alpha de Cronbach entre 0.93 y 0.98. Por lo que, el BSQ se consideraba un instrumento que poseía una excelente consistencia al medir la insatisfacción corporal, es decir, era altamente confiable (Vázquez et al., 2011).

La versión en español del cuestionario que se utilizó fue construida a través de una traducción del Cuestionario de Forma Corporal original en inglés (Cooper et al., 1987) y validada por Moreno et al. (2007) en población latinoamericana, para medir la insatisfacción corporal en general y en relación con el aumento de peso; en este caso, la consistencia interna fue alta (Alfa = 0.96, IC 95% (0.96-0.97)).

2. La adaptación reducida al idioma español del Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) de Botella, Ribas y Benito (2009); el MBSRQ original fue creado en 1983, el cual medía aspectos actitudinales respecto al constructo de la IC, los cuales se encontraban dentro de la dimensión conductual de la IC. Estos aspectos tomaban en cuenta tanto los componentes evaluativos como los cognitivos y conductuales. Para este estudio se utilizó la versión reducida en español del MBSRQ, validada por Botella, Ribas y Benito en 2009, la cual estaba compuesta por 45 ítems. Para su análisis se tomaron en cuenta cuatro factores: a) importancia subjetiva de la corporalidad (ISC), b) conductas orientadas a mantener la forma física (COMF), c) atractivo físico autoevaluado (AFA), y d) el cuidado del aspecto físico (CAF) (Hernández y Jiménez, 2013). En este instrumento se utilizó una escala tipo Likert de 5 puntos que iba desde 1 "Totalmente en desacuerdo" a 5 "Totalmente de acuerdo", donde una mayor puntuación equivalía a mayor satisfacción con la propia IC (Ornelas et al., 2017).

En cuanto a las propiedades psicométricas originales de la versión en español del Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Botella et al. (2009), se encontraba con una consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach de 0.884 (Botella et al., 2009). Como se mencionó anteriormente, para este estudio se utilizó la versión reducida en español del MBSRQ, validada por Botella, Ribas y Benito en 2009. En cuanto a las propiedades psicométricas de esta versión, se mantuvieron sus propiedades psicométricas respecto a la versión original, las cuales fueron: fiabilidad global (consistencia interna) = 0.884, fiabilidad del factor ISC = 0.940, fiabilidad del factor COMF = 0.807, fiabilidad del factor CAF = 0.709 y fiabilidad del factor AFA = 0.842 (Botella et al., 2009).

3. La escala Contour Drawing Rating Scale (CDFRS) de Thompson y Gray (1995), revalidada por Moncada y Meneses (2008) en población costarricense, consistió en una escala de calificación visual de la figura corporal integrada por nueve siluetas femeninas y masculinas en vista frontal. Todas ellas fueron diseñadas con características detalladas: sus tamaños eran graduados y precisos, y se observaba con facilidad la división en la cintura que permitía realizar comparaciones precisas de la parte superior e inferior del cuerpo (APA, 2019). Estas fluctuaban de izquierda a derecha desde bajo peso severo (1 punto) hasta severamente obeso (9 puntos), con la media al centro (5 puntos).

En la primera parte, se solicitó al participante que “escribiera una “X” bajo la figura que pensaba que se parecía a él actualmente”. En la segunda parte, donde se mostraron las mismas figuras, se le solicitó que “escribiera una “X” bajo la figura a la que desearía parecerse en el futuro”. A partir de este instrumento, se estimó un indicador de satisfacción corporal, el cual contribuyó a la dimensión cognitiva-afectiva de la IC. Este indicador se analizó mediante la diferencia entre la silueta actual y la silueta deseada indicada por el participante, de manera tal que una diferencia de “0” se interpretó como que el ciclista deseaba verse igual a como se percibía actualmente, lo que se catalogó como satisfecho. A menor diferencia, mayor satisfacción (Castillo Hernández y Moncada Jiménez, 2015).

Sobre las propiedades psicométricas originales de la Contour Drawing Rating Scale – Thompson y Gray (1995), se encontró que este poseía un coeficiente de fiabilidad de $r = 0.78$, obtenido por el método test-retest con una semana de diferencia, el cual fue altamente significativo, $p < .0005$, lo que lo situó claramente dentro del rango aceptable de fiabilidad. Además, mostró un coeficiente de validez concurrente de $r = 0.71$, donde se evidenció que la confiabilidad y validez de la escala respaldaron su uso como medida de la percepción del tamaño corporal (APA, 2019).

4. El instrumento *The Winitch Male Figure Drawing Scale* (WMFDS), creado por Winitch (1993) y modificado por Lynch y Zellner (1999), evaluó la insatisfacción corporal en función de la masa muscular mediante estimaciones del tamaño corporal actual e ideal de los hombres, tomando en cuenta la dimensión perceptual de la IC. Este se compuso por nueve siluetas de hombres y mujeres, cuyas variaciones de tamaño iban desde extremadamente delgados sin masa muscular hasta extremadamente grandes con mucha definición y masa

muscular (Hutchinson, 2016). Cada silueta estaba numerada del 10 al 90, con incrementos de 10 puntos entre cada una. Se tomaron en cuenta cuatro aspectos: figura actual, figura ideal, la figura que se pensaba que otros hombres elegirían como ideal, y la figura que se pensaba que las mujeres encontrarían más atractiva. En su calificación, se pudieron calcular cinco puntajes de discrepancia: (a) restando el puntaje para figura actual de las puntuaciones de figura ideal, figura ideal de la figura que otros hombres elegirían como ideal y figura que las mujeres encontrarían más atractiva; (b) restando la puntuación de figura ideal de la puntuación de figura ideal de hombre que otros hombres elegirían como ideal; y (c) restando la puntuación de figura ideal de la puntuación de la figura que las mujeres encontrarían más atractiva (Hutchinson, 2016; Lynch y Zellner, 1999). Los instrumentos de contornos se centraron en la faceta perceptiva de la IC, considerando la autopercepción del cuerpo y el ideal de IC en términos de muscularidad y adiposidad.

En cuanto a las propiedades psicométricas originales de *The Winitch Male Figure Drawing Scale* – Lynch y Zellner (1999), se demostró una fiabilidad test-retest adecuada para la puntuación del cuerpo actual percibido ($r= 0.88$) y también para la puntuación del cuerpo ideal ($r= 0.71$) (Cafri y Thompson, 2004; Lynch y Zellner, 1999).

Nivel De Práctica De Ciclismo

La misma fue registrada a través de un cuestionario ad hoc estructurado elaborado en la plataforma Microsoft Forms®, en forma de cuestionario de variables sociodemográficas y deportivas. Dicho instrumento permitió conocer datos iniciales que recogieron una serie de información para la operacionalización del nivel de práctica deportiva a partir de la categoría en la que el ciclista se encontraba actualmente federado ante la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI), que fue el principal criterio para determinar el nivel según su categoría. Si el mismo estaba inscrito ante la FECOCI dentro de la categoría élite, se encontraba cumpliendo los requisitos establecidos por la FECOCI para ser considerado como tal, entre ellos el mantenerse activo en competición al nivel de dicha categoría, así como cumplir con el rango de edad mínimo establecido, del mismo modo para la categoría recreativa. Además, el cuestionario facilitó el conocimiento de indicadores de carga de entrenamiento asociados también con el nivel de competición, entre ellos, la cantidad de horas de práctica diaria, el número de sesiones de entrenamiento semanales, el promedio de kilómetros recorridos semanalmente, periodos de competición al año, y si la persona participante se autodescribió su práctica como

ejercida a un nivel recreativo, o bien, a nivel competitivo de élite. Estos indicadores de carga fueron eventualmente utilizados como covariables en un paso secundario a los análisis principales.

Se pretendió recolectar estos datos esenciales para caracterizar la muestra, por medio de 22 ítems, 10 de ellos con respuestas cerradas y 12 con respuestas abiertas, donde, tal como se indicó, se indagaron aspectos sociodemográficos, del historial de salud y sobre el nivel de práctica. Las preguntas realizadas en el cuestionario de variables sociodemográficas fueron pertinentes tanto para los ciclistas de nivel recreativo como élite, en contexto de post pandemia (Ver anexo 3.1).

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Muestreo Poblacional

La muestra se esperaba que estuviera constituida por un primer grupo de hombres ciclistas residentes en Costa Rica mayores de 23 años, que se encontraran actualmente inscritos ante la FECOCI en las categorías élite; y un segundo grupo de hombres residentes en Costa Rica emparejados por edad, que practicaran ciclismo de ruta de manera recreativa.

Para la elección de esta, se pretendió hacer uso del muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, el cual presentó una facilidad logística, en cuanto a la accesibilidad y proximidad de los sujetos para las investigadoras, debido a que se contaba con una población conocida, y existían posibles contactos con la FECOCI y entrenadores. Además, se contó con criterios específicos de inclusión y exclusión (ver Tabla 1). De manera que, no todos los ciclistas residentes en Costa Rica tuvieron la misma probabilidad de participar en la investigación, puesto que se pretendió seleccionar dos grupos de ciclistas en particular. Para el grupo de ciclistas élite, se tuvieron como base los siguientes criterios de inclusión: (a) edad (≥ 23 años), (b) estar inscrito en la categoría élite ante la FECOCI y (c) aceptar participar para la aplicación de los instrumentos de investigación. El grupo de ciclistas recreativos se eligió por medio de una muestra emparejada a las características de edad del grupo élite.

La convocatoria que se realizó para la participación en la investigación se pretendió que fuera mediante referencia de la FECOCI y de personas entrenadoras, así como también referencias de personas cercanas pertenecientes al ámbito, quienes compartieron información de contacto con los deportistas vía WhatsApp, para que así aquellas personas interesadas en participar en el estudio se comunicaran con las investigadoras.

En relación con el porcentaje de participantes del primer grupo del muestreo, se pretendió que fuera de un 25% de la población (34 ciclistas élites), es decir, en función del número total de 128 licencias activas en la categoría élite masculino en modalidad ruta durante la temporada presente (FECOCl, 2023). El grupo de comparación se conformó de una muestra de 34 ciclistas recreativos, emparejada por edad, en relación con el grupo de federados, para una muestra total de entre 68 participantes. Cabe mencionar que el tamaño de la muestra en cuanto al poder estadístico fue justificable, ya que, a pesar de ser una población conocida, la cantidad prevista de participantes fue coherente con el tamaño de la *n* que se necesitaba para ser capaces de detectar un efecto (en este caso, diferencias entre grupos), si existiera. El análisis de potencia estadística se llevó a cabo utilizando el software G*Power, versión 3.1.9.4. Considerando el diseño del estudio, con una potencia estadística del 80% y un nivel de significancia de 0.05, se obtuvo que era necesario un tamaño de muestra total de al menos 68 (34 por grupo), para detectar un tamaño de efecto teórico moderado alto de al menos 0.7 (Cohen, 1992). El cálculo de los tamaños del efecto permitió interpretar las diferencias encontradas y compararlas de un estudio a otro independientemente de las variaciones de diseño o de las diferencias del tamaño muestral (Cárdenas y Arancibia, 2014; Fritz, Morris y Richler, 2012).

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión	Exclusión
1. Ser hombre.	1. No practicar ciclismo.
2. Ser residente en Costa Rica.	2. Practicar otra modalidad de ciclismo distinta a la de ruta.
3. Practicar ciclismo en la modalidad de ruta.	3. Encontrarse lesionado al momento de recolectar los datos.
4. Encontrarse inscritos como élite ante la FECOCl o ser practicante a nivel recreativo.	

3.5 Estrategia Metodológica

3.5.1 Recolección de Datos

Para este trabajo, las técnicas de recolección de información que se utilizaron son del área cuantitativa. La herramienta utilizada fue la encuesta con su instrumento de cuestionario para ambas variables (i.e., IC y nivel de práctica de ciclismo).

El método de encuesta fue el más habitual para la recolección de datos en investigaciones cuantitativas, el cual contó con varios instrumentos de recolección de datos como: la entrevista, el cuestionario, la observación, la prueba, entre otros. Este método permitió obtener información sobre una población, mediante la administración de un instrumento a una muestra, como el cuestionario estructurado o un conjunto de preguntas abiertas; donde la encuesta fue la base sobre la que se sustentó un cuestionario, ya que abarcó su diseño y aplicación (Hueso y Cascant, 2012).

Para la recolección de información sobre las variables definidas para este estudio, se emplearon los instrumentos que se detallan a continuación, los cuales fueron elegidos con base en investigaciones previas. Cabe mencionar que antes de iniciar con dicha recolección, los participantes debieron firmar el consentimiento informado.

Se presentó inicialmente un cuestionario de variables sociodemográficas, el cual estuvo estructurado ad hoc y elaborado en la plataforma Microsoft Forms®. El mismo permitió recolectar datos esenciales para caracterizar la muestra. Este cuestionario estuvo compuesto por 22 ítems, 10 de ellos con respuestas cerradas y 12 con respuestas abiertas, iniciando con información general de los participantes, tal como su edad, lugar de residencia, categoría de práctica de ciclismo, estatura (cm) y peso (kg). Cabe mencionar que estas variables sociodemográficas fueron contempladas en su mayoría para caracterizar la muestra y complementar la estadística descriptiva. Además, de acuerdo con la naturaleza de las variables relacionadas principalmente con la parte antropométrica del estudio, pudieron ser utilizadas como variables de control en segundas fases de análisis.

En segunda instancia, se indagó sobre aspectos relevantes del historial de salud de los participantes, centrándose en la incidencia de padecimientos y uso de medicamentos, asociados o no, a la práctica deportiva. Para finalizar, se procedió a indagar sobre el nivel de práctica, con datos como la cantidad de horas de práctica diaria, el número de días de entrenamiento semanales, el número de sesiones de entrenamiento semanales y la distancia aproximada recorrida semanalmente. Las preguntas realizadas en el

cuestionario de variables sociodemográficas fueron pertinentes tanto para los ciclistas de nivel recreativo como élite, en contexto de post pandemia (Ver anexo 3.1).

Por último, en cuanto al desarrollo del trabajo de campo, cabe mencionar que este contó con diversas fases metodológicas, donde la primera fue la selección de participantes, en la cual se realizó el contacto con los diferentes entes que permitieron llegar a la población requerida, para así poder establecer contacto con estos mediante la aplicación de WhatsApp y explicar la temática y el desarrollo de la investigación. En una segunda fase, se llevó a cabo la firma del consentimiento informado, para poder dar inicio a la aplicación de instrumentos, donde se realizó una entrevista inicial mediante el cuestionario de variables sociodemográficas de forma digital, así como la aplicación de los instrumentos de la variable IC, los cuales fueron realizados de manera presencial. Como tercera fase se encontraba la sistematización de los datos, en donde se realizó la tabulación, codificación y “limpieza” de los datos obtenidos por medio de los instrumentos descritos, esto utilizando el protocolo de seguridad creado por las estudiantes junto a la investigadora principal, quienes custodiaron y realizaron el proceso de anonimización de los datos. Para tal fin, se creó en equipos propios un registro de participantes en una hoja de Excel en la que se asignó un código único a cada persona deportista. Una vez que se asignó el código, la investigadora principal desvinculó los datos identificables, como el nombre y los apellidos, de la base de datos que se utilizó para el análisis de la información, con lo que se pretendió mantener la confidencialidad absoluta de los mismos.

Además, los datos crudos fueron almacenados bajo el código descrito. En cuanto al manejo tecnológico, almacenamiento y respaldo de los datos, para este estudio se contó con el apoyo del PRIS-Lab para el almacenamiento de los datos en el servicio de cloud que mantenían. Este almacenamiento se realizó en servidores propios, ubicados físicamente en el PRIS-Lab, en el edificio de Ingeniería Eléctrica de la Ciudad de la Investigación. En dichas instalaciones físicas, se contaba con planta eléctrica de emergencia, sistema de UPS del edificio, así como un sistema adicional de UPS para los servidores del laboratorio, lo cual aseguró la integridad y disponibilidad de los datos. Se contaba además con mecanismos de respaldo en estos servidores con capacidad de procesamiento masivo de datos de manera eficiente en los clústeres computacionales de alto rendimiento (HPC). Cabe destacar que el PRIS-Lab contaba con un historial de idoneidad para el almacenamiento de datos de seres humanos, ya que, por ejemplo, en el pasado almacenó datos privados y sensibles de proyectos de análisis de cáncer y análisis deportivos, esto de manera confiable y con altos estándares de calidad. El aporte de esta experiencia por parte del PRIS-Lab fue de gran relevancia para el óptimo y adecuado manejo de los datos.

Asimismo, se continuó con la sistematización de la información según categorías de análisis, para finalizar con una cuarta fase en la que se realizó el análisis de datos cualitativos y cuantitativos, estos mediante el uso del software Jamovi, versión 2.3.28. Así como la comparación y contraste de hipótesis, de manera que se pudo dar el planteamiento de los resultados, la discusión y conclusiones, para generar la socialización de resultados preliminares con los ciclistas y población interesada.

3.5.2 Análisis de la Información

Se realizó la estadística descriptiva de los datos obtenidos, de forma tal que se reportaron promedios y desviaciones estándar para las variables continuas sociodemográficas, socio deportivas y de IC, así como frecuencias y porcentajes para las variables categóricas. Además, se utilizaron gráficos para una explicación visual de los datos. Posteriormente, se ejecutó la estadística inferencial, para probar las hipótesis de asociación. Los análisis realizados fueron de tipo cuantitativo, estos con base en la variable independiente, la cual poseía dos niveles en función de la práctica, a saber: 1) élite y 2) recreativa. La variable dependiente de interés fue la IC. Como se mencionó anteriormente, se midió mediante los tests BSQ, el MBSRQ y las escalas CDFRS y WMFDS.

Por lo tanto, se exploraron posibles asociaciones entre la variable dependiente IC y los indicadores de práctica deportiva como variables continuas, de tal manera que se calculó el coeficiente de correlación de Pearson o análisis de regresión lineal para probar hipótesis de relación y predicción, donde la variable predicha (Y) fueron los puntajes de IC. La significancia estadística se estableció en un valor $p < 0.05$ para todas las pruebas.

Asimismo, se planteó que, para la simple comparación entre dos grupos del puntaje de los indicadores de la variable dependiente, se realizaron análisis de t de Student de grupos independientes. De tal manera que, si teóricamente se encontraba que alguna variable podía ser tomada como covariable en los análisis, se realizarían entonces análisis de covarianza (ANCOVA) para los puntajes de la variable dependiente, con dos niveles de comparación en cuanto a la variable independiente y una covariable. Esto permitió examinar las diferencias en una variable dependiente, como la IC, mientras se consideraba una segunda variable que actuaba como covariable. De tal manera que se controló el efecto de esta variable independiente adicional (Hernández et al., 2014).

Se utilizó el software The Jamovi Project (2022), versión 2.3.28.0, el cual es un programa informático de estadística relativamente reciente muy usado en las ciencias sociales y aplicadas. Para efectos de este trabajo facilitó el análisis estadístico

comparativo en grupos independientes, ya que se trata de un software gratuito, independiente y de código abierto. Tiene las ventajas de una poderosa capacidad de análisis de programación de R, pero con una interfaz de usuario como la de SPSS, o incluso mejor, porque al modificar información en las variables o aplicar filtros, el software rectifica en tiempo real los análisis (Ahmed y Muhammad, 2021; Arias y Martínez, 2024).

3.6 Fases Para el Desarrollo de la Investigación

A continuación, se presenta una breve esquematización de las fases metodológicas que se llevaron a cabo para desarrollar la presente investigación.

Selección de Participantes:

- Contacto con la FECOCI y encargados de equipos para la referencia de participantes, así como de otros contactos en el ámbito.
- Contacto con los atletas referidos por la federación, entrenadores y conocidos en el ámbito (para explicar la temática y el desarrollo de la investigación).
- Selección de la cantidad de ciclistas necesarios para la muestra, según disponibilidad y criterios de inclusión y exclusión (así se dividió según estas características quiénes podrían participar en la sección de élites y quienes en la recreativa).

Aplicación de Instrumentos:

- Nuevo contacto para firmar el consentimiento informado y fijar dos fechas de aplicación de instrumentos, una primera que será por medio digital y una segunda con convocatoria presencial.
- Posteriormente, se inicia la aplicación de la entrevista inicial mediante el cuestionario de variables sociodemográficas de manera digital.
- Finalmente, se da la aplicación de los instrumentos de la variable IC. Se procurarán condiciones ambientales similares para la aplicación de los instrumentos.

Sistematización de los Datos:

- Tabulación, codificación y “limpieza” de los datos obtenidos por medio de los instrumentos descritos.
- Inspección visual de los datos.
- Sistematización de la información según categorías de análisis.

Análisis de Datos Cualitativos y Cuantitativos:

- Análisis estadístico con el uso del software Jamovi, versión 2.3.28.0
- Comparación y prueba de hipótesis.
- Planteamiento de resultados, discusión y conclusiones.
- Socialización de resultados preliminares con los ciclistas participantes y población interesada.

3.7 Criterios de Calidad

Dentro de este apartado se contemplaron todos aquellos aspectos que dieron confiabilidad y validez a los resultados del presente estudio. Es importante resaltar que se tuvo rigurosidad en el momento de seleccionar los instrumentos a aplicar, tomando en consideración la importancia de que estos mostraran propiedades psicométricas satisfactorias para los parámetros establecidos en las investigaciones científicas.

Respecto a los criterios que garantizaron la calidad del estudio, se reconoció que se abordaron aspectos como la validez; por lo que, se reportó el índice de consistencia interna de cada instrumento mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, como se hizo en el apartado de definición operacional de las variables (Hernández et al., 2014).

En cuanto a la validez externa, esta se reflejó en aspectos como: la delimitación del estudio a una población de atletas específica, elegida con base en su definición teórica y reglamentaria, lo que permitió que los resultados de esta muestra pudieran ser

generalizables para esta población. Asimismo, el utilizar instrumentos válidos y confiables que capturaron datos lo más verosímil posible, con poco margen de error, dio como resultado un aumento en la varianza verdadera.

Por otro lado, como parte de estos criterios a tomar en cuenta para la calidad de este estudio, se procuró estandarizar la aplicación de los instrumentos, presentando a toda la muestra el mismo medio y las mismas condiciones, así como dando las mismas instrucciones a todos.

Por último, se garantizó que la información recolectada se abordaría con la adecuada sistematización y procesamiento de los datos, siguiendo el proceso de ésta que, tal como se especificó con anterioridad, se exploró a través de técnicas estadísticas basadas en evidencia y utilizando una versión reciente del software de procesamiento de datos.

3.8 Consideraciones Éticas

Como parte de las consideraciones éticas para la presente investigación, inicialmente se realizó una debida revisión de la propuesta por parte de la Comisión de Trabajos Finales de Graduación de la Escuela de Psicología, donde se indicó si la misma sería probada, para luego enviar dicha propuesta al Comité Ético Científico de la Universidad Nacional (CEC UNA), en donde se realizó una nueva revisión exhaustiva y se indicó si el mismo fuese aprobado o no por dicho comité. Además, se utilizó un formulario de consentimiento informado para los dos grupos que componían la muestra, según lo establecido en el artículo 12 del reglamento interno de trabajos finales de graduación de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica (ver borrador en ANEXO 2). En este se explicó detalladamente a cada participante los fines para los que tomaría parte; así como el manejo, respeto y la confidencialidad que se le daría en todo momento a sus datos, de acuerdo con la ley de protección de datos vigente.

Mediante la firma del documento, los participantes expresaron voluntariamente su participación en el estudio después de haber comprendido la información previamente explicada sobre objetivos, beneficios y posibles riesgos (Ver Anexo 2). Además, los datos se procesaron anonimizados. Cabe mencionar que tanto las estudiantes postulantes para esta tesis, como la tutora, contaban con la acreditación ante el Consejo Nacional de Investigación en Salud (CONIS) como estudiantes investigadoras e investigadora principal, respectivamente.

Capítulo IV: Resultados

4.1 Estadística Descriptiva y Análisis Comparativos

La estadística descriptiva de las características de la muestra se presenta en las tablas 2 y 3 (instrumento de la ficha sociodemográfica se muestra en el Anexo 3). La muestra se compuso de 68 participantes, todos ellos hombres, residentes en Costa Rica, practicantes de ciclismo de ruta en las categorías élite (n=34, 50%) o recreativa (n=34, 50%).

El total de participantes presentaba una edad promedio de 30.73 ± 7.24 años (rango = 23-55 años). En cuanto a las características antropométricas obtenidas por auto reporte, los participantes presentaban un índice de masa corporal (IMC) promedio de 22.77 ± 3.02 $\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$.

En cuanto a sus zonas de residencia, se encontró que el 52.94% (n=36) residían en zona rural y el 47.06% (n=32) en zonas urbanas. Sobre las ocupaciones de los participantes, en el caso de los ciclistas de categoría élite se encontró un porcentaje de 61.76% (n=21) que reportó que su ocupación era el ciclismo (Tabla 2), mientras que en la categoría de ciclistas recreativos la ocupación predominante fue mecánico de bicicletas (n=5, 14.71%).

Tabla 2

Estadística descriptiva (promedio \pm D.E.) de las características sociodemográficas de los participantes (n = 68).

	Élite (n=34)	Recreativo (n=34)	Total (n = 68)
Edad (años)	27.97 ± 4.66	33.5 ± 8.31	30.73 ± 7.24
Talla (cm)	172.88 ± 5.03	172.67 ± 4.73	172.77 ± 4.84
IMC ($\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$)	21.26 ± 1.82	24.27 ± 3.25	22.77 ± 3.02
Zona de residencia	Rural: n=19 (55.88%) Urbana: n=15 (44.12 %)	Rural: n=13 (38.24%) Urbana: n=21 (61.76%)	Rural: n=36 (52.94%) Urbana: n=32 (47.06%)

Nota. IMC: Índice de Masa Corporal

En relación con el tipo de entrenamiento, se encontró que un 42.10% de los ciclistas élite realizaban sus entrenamientos de manera grupal, mientras que el restante 57.90% entrenaban de forma individual. En los ciclistas recreativos, el 58.80% realizaba sus

entrenamientos grupales, mientras que el 41.20% entrenaba de forma individual. Por ende, en la muestra total, el 55.90% de los participantes entrenaba de manera grupal y el 44.10% lo hacía de manera individual.

Respecto a la duración de la temporada de competición, los ciclistas élite reportaron una media de 10.00 ± 2.24 meses de temporada, mientras que los recreativos no reportaban ningún valor al no contar con una temporada de competición, lo que indicaba que estos no tenían una temporada de competición definida o establecida.

Tabla 3

Estadística descriptiva (Promedio \pm D.E.) de las características sociodeportivas de los participantes (n = 68).

	Élite (n=34)	Recreativo (n=34)	Total (n=68)
Entrenamiento de ciclismo diario (horas)	3.62 ± 1.09	2.38 ± 0.63	2.73 ± 1.08
Entrenamiento de ciclismo semanal (días)	6.29 ± 0.94	4.15 ± 1.96	5.22 ± 1.87
Cantidad de sesiones semanal	6.59 ± 2.24	4.44 ± 3.06	5.51 ± 2.87
Distancia recorrida semanal (km)	424.41 ± 171.80	217.50 ± 148.03	320.95 ± 190.25
Duración de la temporada (meses)	10.00 ± 2.24	--*	--*

Nota. *Los ciclistas recreativos no indican duración de la temporada al no practicar el ciclismo con fines de competición.

Al realizar los análisis de comparación mediante las pruebas t de Student, se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los ciclistas élite (É) y recreativo (R) en algunas de las variables de entrenamiento deportivo, a saber, horas de ciclismo diarias (É: 3.62 ± 1.09 horas vs. R: 2.38 ± 0.63 horas; $t = 7.76$, $p < .001$), distancia recorrida semanalmente (É: 424.41 ± 171.80 km vs. R: 217.50 ± 148.03 km; $t = 5.76$, $p < 0.001$), sesiones semanales de entrenamiento (É: 6.59 ± 2.24 sesiones vs. R: 4.44 ± 3.06 sesiones; $t = 3.30$; $p = 0.002$) (Tablas 2 y 3), temporada de competición (É: 10.00 ± 2.24 meses vs. R: 0.00 ± 0.00 meses; $t = 26.00$; $p < 0.001$; Tablas 3 y 4).

Por su lado, los días de entrenamiento semanales, la media para toda la muestra fue de 5.22 ± 1.87 días, con los ciclistas élite reportando una media de 6.29 ± 0.94 días y los recreativos reportando una media de 4.15 ± 1.96 días.

Tabla 4

Datos de variables con diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) de la prueba t de Student para muestras independientes.

Variable	Estadístico t	p
Edad (años)	-3.39	0.001
IMC ($\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$)	-4.71	< 0.001
Entrenamiento de ciclismo diario (horas)	7.76	< 0.001
Distancia recorrida semanal (km)	5.76	< 0.001
Cantidad de sesiones semanal	3.30	0.002
Duración de la temporada (meses)	26.00	< 0.001
Conductas orientadas a mantener la forma física	3.01	0.004

Nota. IMC: Índice de Masa Corporal.

En relación con las lesiones y enfermedades activas, se reportó que sólo un participante de toda la muestra presentó una lesión activa al momento de la recolección de datos, y este participante pertenecía a la categoría de ciclismo recreativo, lo que representa un 2.94% de los recreativos y un 1.47% de la muestra total.

En cuanto a presencia de patologías, se identificaron cinco personas con un diagnóstico de padecimientos. Específicamente, se observó la prevalencia de depresión moderada (n=2, ciclista élite; n=1, ciclista recreativo), hipertensión (n=1, ciclista recreativo) e hipotiroidismo (n=1, ciclista élite). No se registraron diagnósticos de depresión severa o de algún otro padecimiento cardiometabólico entre los participantes, independientemente de la categoría (Tabla 5).

Tabla 5

Estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) sobre enfermedades y lesiones activas de los participantes.

	Élite (n=34)	Recreativo (n=34)	Total (n=68)
Lesiones activas	n=0 (0%)	n=1 (2.94%)	n=1 (1.47%)
Enfermedades activas	n=1 (2.94%)	n=1 (2.94%)	n=2 (2.94%)
Hipotiroidismo	n=1 (2.94%)	n=0 (0%)	n=1 (1.47%)

Hipertensión arterial	n=0 (0%)	n=1 (2.94%)	n=1 (1.47%)
Depresión moderada	n=2 (5.88%)	n=1 (2.94%)	n=3 (4.41%)
<u>Depresión severa</u>	<u>n=0 (0%)</u>	<u>n=0 (0%)</u>	<u>n=0 (0%)</u>

En relación con el uso de medicamentos, se observó que un 39.71% de los participantes (n=27) reportó utilizar al menos un medicamento. Esta cifra se distribuye entre los grupos de la siguiente manera: 39.47% de los ciclistas élite y 35.29% de los ciclistas recreativos. Se observó que el medicamento más usado era de la categoría de antiinflamatorio no esteroideo (n=8, ciclistas recreativos y n=15, ciclistas élite) (Tabla 6).

Tabla 6

Estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) del uso de medicamentos de los participantes.

	Élite (n=34)	Recreativo (n=34)	Total (n=68)
Uso de medicamentos	n=17 (50%)	n=10 (29.41%)	n=27 (39.71%)
Ansiolíticos	n=0 (0%)	n=0 (0%)	n=2 (2.94%)
Antidepresivos	n=0 (0%)	n=0 (0%)	n=0 (0%)
Antihipertensivos	n=0 (0%)	n=1 (2.94%)	n=1 (1.47%)
Antiinflamatorios no esteroideos	n=15 (44.12%)	n=8 (23.53%)	n=23 (33.82%)
Hipocolesterolemiantes o hipolipemiantes	n=0 (0%)	n=1 (2.94%)	n=1 (1.47%)
Corticosteroides	n=8 (23.53%)	n=2 (5.88%)	n=10 (14.71%)
Hormona tiroidea sintética	n=1 (2.94%)	n=0 (0%)	n=1 (1.47%)
Antihistamínico	n=1 (2.94%)	n=0 (0%)	n=1 (1.47%)

En cuanto a los indicadores de la variable dependiente IC, para el análisis de estadística descriptiva se encontraron que para el indicador de insatisfacción corporal (INC), los ciclistas élite reportaron un puntaje promedio de 32.50 ± 8.36 , mientras que los recreativos 37.44 ± 12.51 . El indicador preocupación por el peso (PRP), para los ciclistas élite reportaron un promedio 37.62 ± 13.46 , mientras que los recreativos 42.41 ± 15.40 . En el caso de la importancia subjetiva de la corporalidad (ISC), los ciclistas élite reportaron un promedio 108.32 ± 6.46 , mientras que los recreativos 105.82 ± 6.89 (Tabla 6, Figura 1). Asimismo, para el atractivo físico autoevaluado (AFA), los ciclistas élite reportaron un

puntaje promedio de 10.85 ± 2.30 , mientras que los recreativos de 9.32 ± 3.09 (Figura 3 y Tablas 6 y 7).

En cuanto a los análisis comparativos mediante las pruebas t de Student, se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los ciclistas élite y recreativo en algunos de los indicadores de la variable imagen corporal, entre estos, el indicador sobre las conductas orientadas a mantener la forma física (COMF) (\bar{E} : 32.47 ± 2.78 vs. R: 30.29 ± 3.17 ; $t = 3.01$; $p = 0.004$; Figura 2, Tablas 3, 6 y 7).

Tabla 7

Estadística descriptiva (promedio \pm D.E.) de los distintos indicadores de la variable Imagen Corporal de los participantes.

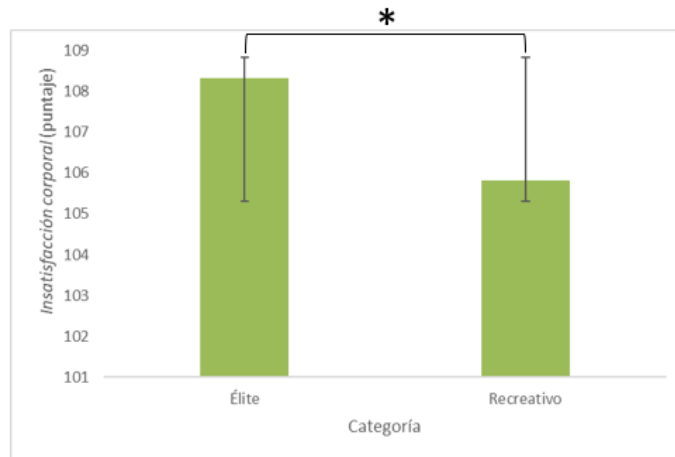
	Élite (n=34)	Recreativo (n=34)	Total (n=68)
INC	32.50 ± 8.36	37.44 ± 12.51	34.97 ± 10.85
PRP	37.62 ± 13.46	42.41 ± 15.40	40.01 ± 14.56
ISC	108.32 ± 6.46	105.82 ± 6.89	107.07 ± 6.75
COMF	32.47 ± 2.78	30.29 ± 3.17	31.38 ± 3.15
AFA	10.85 ± 2.30	9.32 ± 3.09	10.08 ± 2.81
CAF	19.41 ± 2.08	19.62 ± 2.23	19.51 ± 2.14
WMFDS_4	55.00 ± 11.87	60.00 ± 10.83	57.5 ± 11.48
WMFDS_3	55.29 ± 13.76	59.55 ± 14.38	57.42 ± 14.02
WMFDS_2	39.12 ± 16.76	32.29 ± 12.12	37.20 ± 14.65
WMFDS_1	39.41 ± 15.56	47.21 ± 11.76	43.30 ± 14.24
CDFRS_DIF	0.74 ± 1.46	1.68 ± 1.12	1.20 ± 1.38
CDFRS_2	4.03 ± 0.87	4.53 ± 1.08	4.27 ± 1.01
CDFRS_1	4.77 ± 1.37	6.21 ± 1.57	5.48 ± 1.63

Nota. INC: Subescala Insatisfacción Corporal; PRP: Subescala Preocupación por el Peso; ISC: Subescala Importancia Subjetiva; COMF: Subescala Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física; AFA: Subescala Atractivo Físico Autoevaluado; CAF: Subescala Cuidado del Aspecto Físico; WMFDS_4: Autopercepción sobre la figura que se piensa que las mujeres encontrarán más atractiva; WMFDS_3: Autopercepción sobre la figura que se piensa que otros hombres elegirían como ideal; WMFDS_2: Autopercepción sobre su figura ideal; WMFDS_1: Autopercepción sobre su figura

actual; CDFRS_DIF: Diferencia entre imagen actual autopercibida e imagen deseada en el CDFRS; CDFRS_2: Imagen deseada autopercibida en el CDFRS; CDFRS_1: Imagen actual autopercibida en el CDFRS.

Figura 1.

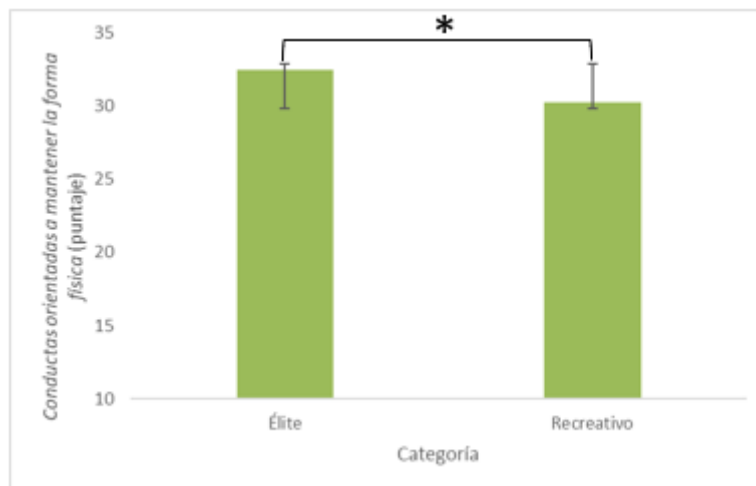
Comparación de los puntajes de la subescala de Importancia subjetiva de la corporalidad entre los grupos de ciclistas élite y recreativos.



Nota. El asterisco denota diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$).

Figura 2.

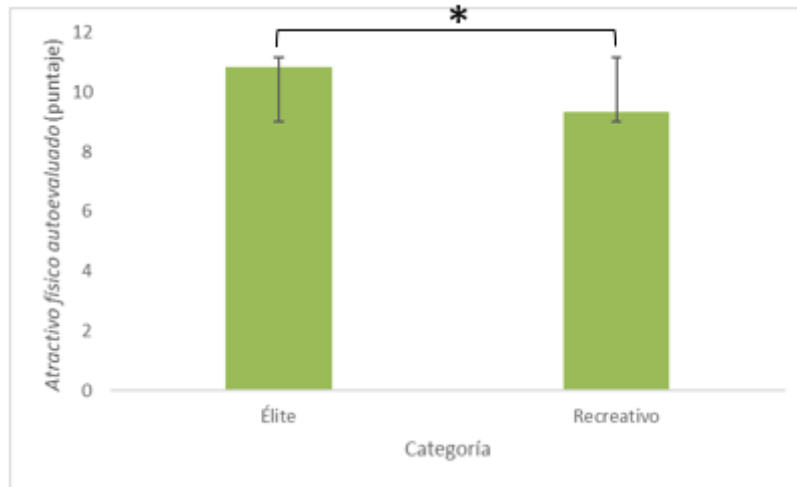
Comparación de los puntajes de la subescala de Conductas orientadas a mantener la forma física entre los grupos de ciclistas élite y recreativos



Nota. El asterisco denota diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$).

Figura 3.

Comparación de los puntajes de la subescala de Atractivo físico autoevaluado entre los grupos de ciclistas élite y recreativos



Nota. El asterisco denota diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$).

4.2 Análisis de Asociación

Asimismo, se realizaron análisis de correlación de Pearson entre las variables socio deportivas con algunos de los indicadores de IC, estos análisis se realizaron tanto para el total de la muestra (Tablas 8-11), como para los subgrupos élite (Tabla 12) y recreativo (Tabla 13).

Para la muestra total, se evidenció que una de las variables que consistentemente se relacionó con los indicadores de IC fue el IMC. Del mismo modo, algunas variables socio deportivas como la cantidad de horas de práctica, entrenamientos semanales, sesiones semanales, distancia recorrida y temporada de competición presentaron correlaciones con algunos indicadores de la variable de IC como INC, PRP, ISC, COMF (Figura 4).

Dichas correlaciones de las variables socio deportivas anteriormente mencionadas también se dieron con varios subíndices del WMFDS, específicamente, “la autopercepción sobre la figura actual” ($r = 0.61$, $p = <.001$), la diferencia entre la “silueta actual percibida” y la “silueta deseada” ($r = -0.36$, $p = 0.003$), y la diferencia entre la “silueta deseada” y la “silueta valorada como atractiva por otros hombres” y la diferencia entre la “silueta que las mujeres consideran más atractiva” y la “imagen deseada”.

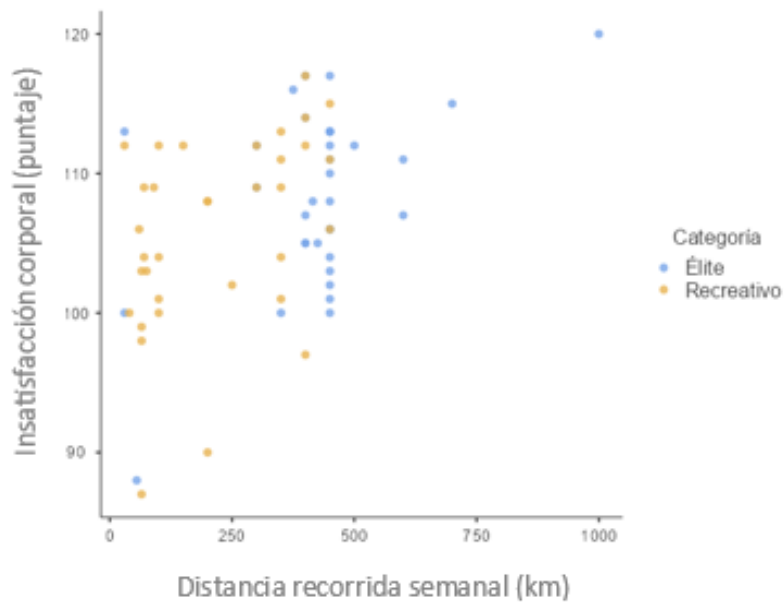
Igualmente, en el caso del CDFRS, siendo “la figura que usted piensa que se parece a usted actualmente” ($r = 0.75$, $p = <.001$), “la figura a la que usted desearía parecerse en el futuro” ($r = 0.55$, $p = <.001$) y la diferencia entre imagen actual autopercebida e imagen deseada ($r = 0.49$, $p = <.001$). Asimismo, cabe mencionar que para la muestra total no se encontraron asociaciones significativas entre las variables CAF y el subíndice del WMFDS “silueta que mejor representaba su figura actual” ($r = 0.61$, $p = <.001$).

En el grupo élite, las asociaciones entre indicadores de IC y variables socio deportivas fueron menos frecuentes y se observaron principalmente con IMC (rango de $r = -0.29$ a 0.51 , rango de $p = 0.002$ a 0.091), entrenamientos semanales (rango de $r = -0.13$ a 0.78 , rango de $p = 0.002$ a 0.453), distancia recorrida (rango de $r = -0.04$ a 0.38 , rango de $p = 0.025$ a 0.813) y temporada de competición (rango de $r = 0.06$ a 0.38 , rango de $p = 0.025$ a 0.741). Algunos indicadores de IC como CAF (rango de $r = -0.203$ a 0.167 , rango de $p = 0.249$ a 0.864) y la “silueta que mejor representaba su figura actual” (rango de $r = -0.168$ a 0.507 , rango de $p = 0.002$ hasta 0.813), así como los subíndices relacionados con “diferencia entre la silueta deseada y la silueta valorada como atractiva por otros hombres” (rango de $r = -0.239$ a 0.146 , rango de $p = 0.173$ a 0.899) y la “diferencia entre la silueta que las mujeres consideran más atractiva y la imagen deseada” (rango de $r = -0.150$ a 0.259 , rango de $p = 0.139$ a 0.975), no presentaron asociaciones significativas.

Asimismo, cabe mencionar que para el grupo recreativo, las asociaciones se concentraron principalmente en variables relacionadas con IMC (rango de $r = -0.21$ a 0.71 , rango de $p = 0.004$ a 0.232), entrenamientos semanales (rango de $r = -0.32$ a 0.78 , rango de $p = 0.021$ a 0.814) y sesiones semanales (rango de $r = -0.37$ a 0.51 , rango de $p = 0.002$ a 0.182); mientras que ciertos indicadores como CAF (rango de $r = -0.18$ a 0.08 , rango de $p = 0.307$ a 0.926), “autopercepción sobre su figura actual” (rango de $r = -0.369$ a 0.710 , rango de $p = 0.032$ a 0.535) y los subíndices de “diferencia entre la silueta actual percibida y la silueta deseada” (rango de $r = -0.351$ a 0.222 , rango de $p = 0.042$ a 0.984) y la “diferencia entre la silueta que las mujeres consideran más atractiva y la imagen deseada” (rango de $r = -0.183$ a 0.217 , rango de $p = 0.218$ a 0.754) no mostraron asociaciones significativas para ninguna variable entre sí ni para las variables de IC.

Figura 4.

Relación entre la distancia semanal recorrida y la importancia subjetiva de la corporalidad en ciclistas élite y recreativos



Matriz De Correlaciones # 1

Tabla 8

Correlación de Pearson entre IMC y variables deportivas relacionadas con insatisfacción y Preocupación por el Peso del instrumento Body Shape Questionnaire (n=68)

	1.IMC	2.Entrenamiento de ciclismo diario (horas)	3.Entrenamiento de ciclismo semanal (días)	4.Cantidad de sesiones semanal	5.Distancia recorrida semanal (km)	6.Duración de la temporada (meses)	INC	PRP
1 r	—	-0.48*	-0.58*	-0.49*	-0.53*	-0.52*	0.42*	0.31*
p		< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.011
2 r		—	0.59*	0.55*	0.61*	0.57*	-0.03	0.09
p			< .001	< .001	< .001	< .001	0.837	0.454
3 r			—	0.77*	0.74*	0.58*	-0.08	0.05
p				< .001	< .001	< .001	0.494	0.664
4 r				—	0.57*	0.39*	-0.10	-0.03
p					< .001	0.001	0.426	0.812
5 r					—	0.59*	-0.09	0.02
p						< .001	0.447	0.894

6	r	—	-0.22	-0.76
	p		0.078	0.194

Nota. IMC: índice de masa corporal; INC: insatisfacción corporal; PRP: preocupación por el peso.

Matriz De Correlaciones # 2

Tabla 9

Matriz de correlación de Pearson entre IMC y variables deportivas relacionadas con importancia subjetiva de la corporalidad, conductas orientadas a mantener la forma física, atractivo físico autoevaluado, cuidado del aspecto físico del Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (n=68)

	1.IMC	2.Entrenamiento de ciclismo diario (horas)	3.Entrenamiento de ciclismo semanal (días)	4.Cantidad de sesiones semanal	5.Distance recorrida semanal (km)	6.Duración de la temporada (meses)	ISC	COMF	AFA	CAF	
1	r	—	-0.48*	-0.58*	-0.49*	-0.53*	-0.52*	-0.43*	-0.40*	-0.38*	-0.07
	p		< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.001	0.590
2	r	—	0.59*	0.55*	0.61*	0.57*	0.27*	0.27*	0.07		-0.12
	p		< .001	< .001	< .001	< .001	0.027	0.029	0.569		0.317
3	r		—	0.77*	0.74*	0.58*	0.44*	0.50*	0.14		-0.03
	p			< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.241		0.839
4	r			—	0.57*	0.39*	0.35*	0.44*	0.20		-0.09
	p				< .001	0.001	0.004	< .001	0.110		0.491
5	r				—	0.59*	0.47*	0.48*	0.15		0.05
	p					< .001	< .001	< .001	0.222		0.668
6	r					—	0.20	0.40*	0.27*		-0.04
	p						0.102	< .001	0.025		0.732

Nota. IMC: índice de masa corporal; ISC: importancia subjetiva de la corporalidad; COMF: conductas orientadas a mantener la forma física; AFA: atractivo físico autoevaluado; CAF: cuidado del aspecto físico.

Matriz De Correlaciones # 3

Tabla 10

Matriz de correlación de Pearson entre IMC y variables deportivas relacionadas con la autopercepción sobre los ítemes de figuras del instrumento The Winitch Male Figure Drawing Scale (n=68)

	1.IMC	2.Entrenamiento de ciclismo diario (horas)	3.Entrenamiento de ciclismo semanal (días)	4.Cantidad de sesiones semanal	5.Distance recorrida semanal (km)	6.Duración de la temporada (meses)	WFDS_1	DIF_1	DIF_2	DIF_3	
1	r	—	-0.48*	-0.58*	-0.49*	-0.53*	-0.52*	0.61*	-0.36*	0.05	0.03
	p		< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.003	0.691	0.788
2	r	—	0.59*	0.55*	0.61*	0.57*	-0.29*	-0.00	-0.01	-0.01	
	p		< .001	< .001	< .001	< .001	0.018	0.988	0.937	0.959	
3	r		—	0.77*	0.74*	0.58*	-0.33*	0.19	-0.24*	-0.16	
	p			< .001	< .001	< .001	0.005	0.113	0.046	0.192	
4	r			—	0.57*	0.39*	-0.30*	0.13	-0.12	-0.07	
	p				< .001	0.001	0.012	0.290	0.342	0.565	
5	r				—	0.59*	-0.24	0.23	-0.23	-0.13	
	p					< .001	0.052	0.056	0.065	0.276	
6	r					—	-0.22	0.35*	-0.35*	-0.34*	
	p						0.078	0.004	0.003	0.005	

Nota. IMC: índice de masa corporal; WFDS_1: autopercepción sobre su figura actual; DIF_1: diferencia entre la silueta actual percibida y la silueta deseada; DIF_2: diferencia entre la silueta deseada y la silueta valorada como atractiva por otros hombres; DIF_3: diferencia entre la silueta que las mujeres consideran más atractiva y la imagen deseada.

Matriz De Correlaciones # 4

Tabla 11

Matriz de correlación de Pearson entre IMC y variables deportivas relacionadas con la autopercepción sobre su imagen actual, imagen deseada, diferencia entre su imagen actual autopercebida e imagen deseada en el instrumento Contour Drawing Rating Scale (n=68)

	1.IMC	2.Entrenamiento de ciclismo diario (horas)	3.Entrenamiento de ciclismo semanal (días)	4.Cantidad de sesiones semanal	5.Distance recorrida semanal (km)	6.Duración de la temporada (meses)	CDFRS_1	CDFRS_2	CDFRS_DIF	
1	r	—	-0.48*	-0.58*	-0.49*	-0.53*	-0.52*	0.75*	0.55*	0.49*
	p		< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
2	r	—	0.59*	0.55*	0.61*	0.57*	-0.31*	-0.47*	-0.04	
	p		< .001	< .001	< .001	< .001	0.010	< .001	0.772	
3	r		—	0.77*	0.74*	0.58*	-0.45*	-0.45*	-0.20	
	p			< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	0.096	

4	r	—	0.57*	0.39*	-0.44*	-0.48*	-0.17
	p		< .001	0.001	< .001	< .001	0.174
5	r	—	0.59*	-0.31*	-0.30*		-0.15
	p			< .001	0.010	0.012	0.235
6	r			—	-0.44*	-0.23	-0.36*
	p				< .001	0.062	0.003

Nota. IMC: índice de masa corporal; CDFRS_1: autopercepción sobre su imagen actual; CDFRS_2: imagen deseada; CDFRS_DIF: diferencia entre su imagen actual autopercibida e imagen deseada

Matriz De Correlaciones # 5

Tabla 12

Matriz de correlación de Pearson entre IMC y variables deportivas relacionadas con COMF, AFA y la autopercepción sobre su figura actual del instrumento The Winitch Male Figure Drawing Scale con el grupo de ciclistas élite (n=34)

	1.IMC	2.Entrenamiento de ciclismo diario (horas)	3.Entrenamiento de ciclismo semanal (días)	4.Cantidad de sesiones semanal	5.Distance recorrida semanal (km)	6.Duración de la temporada (meses)	COMF	AFA	WMFDS_1	
1	r	—	-0.42*	-0.47*	-0.40*	-0.34*	-0.29*	-0.41*	-0.29	0.51*
	p		0.014	0.005	0.019	0.047	0.091	0.016	0.091	0.002
2	r	—	0.77*	0.62*	0.45*	0.07	0.17	-0.18	-0.18	
	p		< .001	< .001	0.007	0.711	0.328	0.297	0.323	
3	r		—	0.78*	0.50*	0.29	0.43*	-0.19	-0.13	
	p			< .001	0.002	0.099	0.010	0.281	0.453	
4	r			—	0.47*	0.16	0.29	-0.14	-0.09	
	p				0.006	0.358	0.097	0.445	0.597	
5	r				—	0.37*	0.38*	0.06	-0.04	
	p					0.033	0.025	0.738	0.813	
6	r					—	0.38*	0.06	0.21	
	p						0.025	0.741	0.237	

Nota. IMC: índice de masa corporal; COMF: conductas orientadas a mantener la forma

física; AFA: atractivo físico autoevaluado; CAF: cuidado del aspecto físico; WFDS_1: autopercepción sobre su figura actual.

Matriz De Correlaciones # 6

Tabla 13

Matriz de correlación de Pearson entre IMC y variables deportivas relacionadas con COMF, AFA y la autopercepción sobre su figura actual del instrumento The Winitch Male Figure Drawing Scale con el grupo de ciclistas recreativos (n=34)

	1.IMC	2.Entrenamiento de ciclismo diario (horas)	3.Entrenamiento de ciclismo semanal (días)	4.Cantidad de sesiones semanal	5.Distance recorrida semanal (km)	COMF	AFA	WMFDS_1
1 r	—	-0.21	-0.39 *	-0.37 *	-0.40 *	-0.23	-0.48*	0.71*
p		0.232	0.022	0.030	0.021	0.188	0.004	< .001
2 r		—	0.20	0.30	0.42*	-0.04	-0.04	-0.14
p			0.267	0.083	0.013	0.831	0.808	0.444
3 r			—	0.73*	0.78*	0.39*	0.04	-0.32
p				< .001	< .001	0.021	0.814	0.061
4 r				—	0.51*	0.41*	0.24	-0.37
p					0.002	0.017	0.182	0.032
5 r					—	0.26	-0.05	-0.21
p						0.14	0.772	0.240

Nota. IMC: índice de masa corporal; COMF: conductas orientadas a mantener la forma física; AFA: atractivo físico autoevaluado; CAF: cuidado del aspecto físico; WFDS_1: autopercepción sobre su figura actual.

4.3 Análisis De Predicción

Al evidenciarse que el IMC resultó ser una variable muy relevante para los indicadores de IC, se realizaron análisis de regresión lineal múltiple para los principales indicadores de IC como variable dependiente (variable predicha) para determinar cuantitativamente si un aspecto clave de la carga de entrenamiento, como es el caso de la distancia recorrida en km predecía cada uno de estos indicadores de IC aun cuando se controlaba por IMC; o bien, determinar cuál de estos indicadores era más relevante en cuanto a la varianza explicada del constructo IC. De esta manera, se analizaron los modelos de regresión

donde se cuenta con los indicadores de IC como variable dependiente, y la distancia recorrida en km + el IMC como variables independientes (variables predictoras), tanto para los ciclistas de categorías élite como recreativa.

A partir de dichos análisis predictivos realizados por medio de regresión lineal múltiple, utilizando el indicador ISC de la variable IC, se evidenció para el subgrupo de ciclistas élite que la distancia semanal recorrida era un factor de importancia al predecir de manera significativa la ISC ($\beta = 0.01$, $p = .024$), de manera que cuanto más distancia recorre el ciclista, más importancia subjetiva de la corporalidad se tiende a presentar, aun cuando se controla por IMC ($R^2 = 0.29$) (Figura 4).

Asimismo, en el indicador COMF, la distancia semanal recorrida fue un predictor significativo ($\beta = 0.01$, $p = .024$), indicando que, a mayor cantidad de kilómetros recorridos por semana, mayor cantidad de conductas orientadas a mantener la forma física se presentan ($R^2 = 0.30$); mientras que para los indicadores INC, PRP, AFA y CAF se encontró que ni el IMC ni la distancia semanal predicen de manera significativa estos indicadores de IC (todos los valores p de las pendientes $\beta > 0.05$).

Del mismo modo para el subgrupo de los ciclistas recreativos, se reportó en dichos análisis predictivos realizados por medio de regresión lineal múltiple, utilizando el indicador INC que el IMC es un factor predictivo del INC ($\beta = 2.26$, $p = 0.012$), de manera que cuanto mayor sea el IMC en el ciclista, mayor es la insatisfacción corporal presentada ($R^2 = 0.30$). Del mismo modo sucedió con el indicador PRP, donde el IMC se presentó como un predictor significativo ($\beta = 0.01$, $p = .0236$), indicando que a mayor IMC, mayor preocupación por el peso puede existir ($R^2 = 0.21$). Por su parte, con el indicador AFA, el IMC presentó un rol predictivo negativo y significativo ($\beta = -0.56$, $p = 0.004$), lo que indica que un aumento en el IMC predice una disminución en atractivo físico autoevaluado.

Por último, para los indicadores ISC, COMF y CAF se encontró que ni el IMC ni la distancia semanal recorrida predecían de manera significativa estos indicadores de la IC (todos los valores p de las pendientes $\beta > 0.05$).

4.4 Análisis De Covarianza

Reiterando la relevancia del indicador IMC para algunos de los indicadores de la variable dependiente IC en sus dimensiones perceptivo, cognitivo-afectivo y comportamental, se realizaron análisis de covarianza (ANCOVAS) entre grupos

controlando IMC. Una vez realizados dichos análisis, se identificó que hay diferencias significativas entre los ciclistas élite y recreativos en los indicadores de “silueta que mejor representa su figura ideal”: ($F=5.81$, $p=0.019$), la “diferencia entre la silueta actual percibida y la silueta deseada” ($F=4.20$, $p=0.045$), el indicador de “silueta que mejor representa su figura ideal” ($F=5.81$, $p=0.019$) aun cuando se controla por IMC.

Del mismo modo, aun cuando se controla esta comparación por IMC no se observaron diferencias significativas entre grupos para las variables PRP, ISC, COMF, AFA, CAF, la “figura que usted piensa que se parece a usted actualmente”, la “figura a la que usted desearía parecerse en el futuro” y la “diferencia entre imagen actual autopercibida e imagen deseada” (todas $p > 0.05$; rango de valores de F de 0.59 a 0.90), así como la “autopercepción sobre su figura actual”, la “silueta que mejor representa a figura que piensa que otros hombres elegirían como ideal” y la “silueta que mejor representa la figura que piensa que las mujeres encontrarán más atractiva”, esto entre los subgrupos

Capítulo V: Discusión De Resultados

A partir de los datos recolectados mediante las escalas, se procede a realizar la discusión y comparación de los resultados:

Considerando la estadística descriptiva de las características de la muestra, para la totalidad de participantes se evidenció una muestra amplia y diversa en cuanto a la edad, sin embargo, la mayoría se encontró entre la adultez joven y la mediana edad. Estas etapas se asociaron con procesos de formación del autoconcepto, la autoeficacia y el manejo de emociones, aspectos que inciden en la percepción del rendimiento, variables socio deportivas y en la internalización de ideales relacionados con la IC y los subdominios de esta.

Si bien esta investigación fue de tipo descriptivo y de corte transversal, cuyo objetivo principal fue indagar el constructo de la imagen corporal en varones ciclistas de ruta de élite y recreativos residentes en Costa Rica, a continuación se discuten las diferencias encontradas entre ciclistas élites y recreativos a partir de los análisis de prueba de hipótesis inferenciales que se realizaron a la hora de buscar tendencias, diferencias significativas y posibles asociaciones entre variables socio deportivas y dominios de la IC. De esta manera, las diferencias estadísticamente significativas que se identificaron a nivel de promedios y desviaciones estándar observadas entre ciclistas élite y recreativos en variables socio deportivas y dominios de la imagen corporal (IC) fueron validadas estadísticamente mediante pruebas t, mientras que las asociaciones se validaron por medio de correlaciones, lo que aportó rigor metodológico y fortaleció la interpretación de los resultados.

El análisis comparativo entre ciclistas élite y recreativos mostró una diferencia significativa en cuanto a la edad promedio entre ambos grupos, donde se indicaba que los ciclistas de élite tendían a ser más jóvenes. Lo anterior, coincide con lo expuesto por Kholkin et al. (2023), quienes destacaron que los ciclistas de clasificación general alcanzan su pico de rendimiento a los 27.5 años, lo cual hace alusión a cómo la diferencia en las edades pudo reflejar distintos estilos de vida y compromiso con el deporte entre los grupos.

Este hallazgo sugiere, además, que los ciclistas élite pudieron haber internalizado con mayor intensidad los valores competitivos y las expectativas de autoeficacia, procesos que incidieron en su modo de enfrentar el entrenamiento y las exigencias de la competición. En este sentido, la dimensión psicológica se entrelazó con los factores físicos, ya que la

experiencia vital y la maduración emocional pudieron haber incidido en la manera en que se percibían a sí mismos y su desempeño.

En cuanto a las características antropométricas reportadas por los participantes, la muestra presentaba una variedad de morfologías, lo que pudo haber tenido implicaciones en el rendimiento y los requerimientos de entrenamiento, especialmente en un deporte como el ciclismo, donde el IMC podían influir en la eficiencia y la resistencia.

Además, la percepción del propio cuerpo ha sido un componente central en la psicología del deporte, en la cual el IMC y otros indicadores físicos se asociaron con la IC, la autoestima y la motivación. Así, las diferencias observadas en las dimensiones corporales se consideraron en el marco de cómo los deportistas interpretaron su cuerpo desde un punto de vista subjetivo, lo que influyó en el manejo de las emociones y en la autopercepción del rendimiento.

En lo que respecta a horas de ciclismo diarias, se encontró una diferencia que reflejó el mayor compromiso y tiempo de entrenamiento de los ciclistas de élite en comparación con los recreativos. Este hallazgo pudo entenderse también en términos de compromiso psicológico, ya que una mayor dedicación suele asociarse al desarrollo de rutinas estructuradas, reforzamiento positivo y establecimiento de metas claras. Los ciclos de entrenamiento, organizados según esquemas como el entrenamiento polarizado, característico de los atletas de resistencia, (Seiler, 2010) han implicado no sólo un mayor número de horas de entrenamiento, sino también una distribución cuidadosa de la intensidad y duración de las sesiones.

Lo anterior ha favorecido la construcción de autoexpectativas y autoconfianza, elementos esenciales en la consolidación de la identidad deportiva. De igual forma, el régimen intensivo de días y sesiones semanales reforzó un estilo de vida en el que el cuerpo fungió, simultáneamente, como un medio y un símbolo de logro personal, lo que pareció reforzar la percepción positiva de la autoeficacia entre los ciclistas élite (Sanders et al., 2019).

Asimismo, estas diferencias esperables se identificaron en cuanto a días de entrenamiento y sesiones semanales, lo que indicó un régimen de entrenamiento más intensivo en comparación con los recreativos. Esto es consistente con la naturaleza profesional del ciclismo élite, que requiere un entrenamiento más frecuente y estructurado

para mantener un rendimiento de alto nivel. Sanders et al. (2019), confirman que la carga total de entrenamiento y su planificación detallada son determinantes para sostener el rendimiento durante competiciones prolongadas, como suele ser el caso del ciclismo competitivo y tal como se evidenció en la distancia recorrida semanalmente, donde surge una diferencia que sugiere que los ciclistas élite tendieron a realizar recorridos más largos, lo cual es consistente con el mayor número de días y sesiones de entrenamiento reportados en ese grupo.

Esta diferencia en la distancia recorrida también pudo reflejar una mayor capacidad física, mayor resistencia y perseverancia de los ciclistas de élite, rasgos vinculados a la actitud psicológica frente al deporte, lo que les permitió realizar entrenamientos más exigentes, que incluye sesiones largas, frecuentes y con objetivos específicos de intensidad y adaptación fisiológica (Sanders et al., 2019). Estos resultados sugieren que la intensidad y la planificación del entrenamiento inciden en la construcción de una IC más robusta, donde el desafío físico se relaciona con un reconocimiento interno del esfuerzo y del valor personal, integrando las dimensiones emocionales y cognitivas del rendimiento.

Si bien el abordaje de variables específicas asociadas con el rendimiento deportivo va más allá del interés del presente proyecto, se puede destacar que tales diferencias podrían estar asociadas a la duración promedio de la temporada de competición, la cual es inexistente para los ciclistas recreativos, mientras que los ciclistas de élite suelen seguir un calendario competitivo más riguroso, lo que evidenció un compromiso que se tradujo en la consolidación de esquemas mentales de exigencia y superación. Según Mujika (2017), el calendario competitivo de un ciclista profesional puede incluir entre 70 y 90 días de competición al año, lo que exige una planificación cuidadosa de la carga de entrenamiento, la recuperación y los picos de forma, a diferencia del enfoque más flexible adoptado por ciclistas recreativos que no participan en competiciones formales o programadas.

Las diferencias antropométricas y en volumen de entrenamiento entre deportistas élite y recreativos se han reportado previamente también en otras disciplinas deportivas, como es el caso del CrossFit, donde atletas avanzados presentaron una composición corporal, capacidad física (que podría inferirse a partir de distancia recorrida en el caso del ciclismo) y rendimiento superior a la de los recreativos, aspectos que se vincularon a la experiencia competitiva y a la forma en que se valoró la IC (Ponce-García et al, 2025).

En síntesis, las diferencias entre los grupos élite y recreativo en cuanto a edad, horas de entrenamiento, distancia recorrida y otros factores reforzaron la idea de que los procesos psicológicos relacionados con la autopercepción y la valoración interna del esfuerzo fueron determinantes en la distinción entre la práctica profesional y la recreativa del ciclismo.

Los ciclistas élite tendieron a ser más jóvenes, entrenaban más horas, recorrieron mayores distancias y tuvieron una temporada de competición más extensa en comparación con los ciclistas recreativos, dato con la mayor diferencia entre los grupos, debido a que el grupo de participantes recreativos no contaba con una temporada de competición. Estas diferencias estaban en línea con las exigencias físicas y el compromiso necesario para competir al más alto nivel en ciclismo.

Por su parte, para los indicadores de IC, se encontró para la ISC que los ciclistas élite presentaron una mayor importancia subjetiva de la corporalidad que los ciclistas recreativos, esta diferencia pudo estar relacionada a las altas exigencias físicas y de rendimiento en el deporte de alto rendimiento. Desde una lectura psicológica pudo interpretarse que en el ámbito ciclístico el cuerpo fue considerado tanto un instrumento de competencia como un objeto de evaluación constante. ya que manejar la optimización del peso corporal, la composición corporal y la apariencia física se convierten en factores de importancia en disciplinas de resistencia como el ciclismo, donde pequeñas diferencias pueden tener un impacto significativo en el rendimiento (Devrim-Lanpir et al., 2021).

No obstante, las altas exigencias físicas y la presión por optimizar estos parámetros pudieron llevar a que los ciclistas desarrollaran procesos de autoevaluación intensos y, en algunos casos, distorsionados de la IC (Devrim-Lanpir et al., 2021). Al mismo tiempo, esta importancia subjetiva de la corporalidad también pudo haber estado vinculada con aspectos emocionales que pudieron influir en la satisfacción o insatisfacción con la propia corporalidad, y con ello en la motivación, el bienestar y la percepción del rendimiento deportivo (González-García et al., 2018).

Asimismo, además de las exigencias físicas propias del ciclismo, fue posible que factores culturales y sociales propios del contexto costarricense influyeran en la valoración de la IC, dado que el ciclismo trasciende su carácter deportivo para constituirse en una expresión corporal y una práctica social que ha contribuido a la construcción de identidades y valores colectivos en contextos latinoamericanos (Burbano Galeano & Paz

Benavides, 2023; Pérez, 2017). En este sentido, la valoración de los indicadores de la IC en la muestra de ciclistas estudiada podría haber respondido no sólo a variables individuales y físico antropométricas, sino que también pudo haberse configurado a partir de las interacciones sociales y las representaciones culturales.

En cuanto a las COMF, se mostró que los ciclistas élite presentan una alta presencia de conductas orientadas a mantener la forma física. Esta diferencia podría estar asociada a la exigencia propia del alto rendimiento deportivo, donde el mantenimiento de un estado físico óptimo es crucial y también reflejó un proceso de internalización de estándares y valores que contribuyeron a reforzar el autocuidado y la IC. En este contexto, los deportistas de élite adoptaron rutinas sistematizadas que unieron al entrenamiento específico, control nutricional, recuperación planificada y seguimiento médico constante, de manera que se asoció este grupo con el establecimiento de hábitos que favorecieron tanto la salud física como el bienestar psicológico (Mujika y Padilla, 2000; Lucia et al., 2001; Murray y Touyz, 2012; Steinfeldt et al., 2011), aspectos que no han sido reportados sistemáticamente para la población masculina que practica ciclismo de manera recreativa.

Por otra parte, no se observaron diferencias significativas entre grupos en el cuidado del aspecto físico, lo que sugiere que esta dimensión podría estar más influenciada por factores personales o culturales que por el nivel de práctica deportiva (Bassett-Gunter et al., 2017; Burbano Galeano & Paz Benavides, 2023).

Por su parte, el AFA presentó una diferencia significativa en sus medias, donde los ciclistas élite se perciben a sí mismos más atractivos físicamente, lo cual podría estar relacionado al cumplimiento de estándares físicos dentro del deporte de alto rendimiento y a la retroalimentación positiva que acompaña al éxito deportivo. Tal autoevaluación pudo reforzar la autoestima y constituir un mecanismo de validación interna, en el que la forma corporal ideal que toma en cuenta un bajo porcentaje de grasa, musculatura funcional y simetría se vincula tanto al rendimiento, como a percepciones más positivas sobre la IC (Steinfeldt et al., 2011). Además, la práctica regular de ejercicio aeróbico, tal como el ciclismo, se asoció en estudios como el Bassett-Gunter et al. (2017) con una mejora significativa en la IC en hombres jóvenes, lo que concordó con las diferencias encontradas en la variable AFA entre ciclistas élite y recreativos.

La “autopercepción sobre su figura ideal” en los ciclistas élite, mostró una diferencia que evidenció una tendencia a estar más enfocados en alcanzar una figura corporal que consideraran ideal. En los instrumentos CDFRS y WMFDS se evidenció en los ciclistas élite el deseo personal de cuerpos más esbeltos, probablemente asociados con delgadez

funcional para el rendimiento ciclístico (Steinfeldt et al., 2011); a la vez que idealizaron cuerpos más musculosos percibiéndolos como más saludables y fuertes, esto probablemente influenciados por estándares sociales y de otras disciplinas deportivas (Grogan, 2021).

Curiosamente, contrario a lo que suele reportar la literatura internacional, en esta muestra los ciclistas recreativos presentaron niveles significativamente más altos de insatisfacción corporal y preocupación por el peso que los ciclistas élite. Esta diferencia puede explicarse por el mayor IMC observado en el grupo recreativo, así como por su menor experiencia competitiva y menor exposición a estrategias de afrontamiento psicológico propias del deporte de alto rendimiento. Estos factores podrían influir en una autopercepción de la IC más negativa en este grupo, lo que resaltó la importancia de los procesos psicológicos en la construcción y mantenimiento de la IC.

Finalmente, los análisis de correlación mostraron asociaciones significativas entre el IMC y varios indicadores de IC, especialmente en el grupo recreativo, lo que sugirió que las variables antropométricas y las percepciones subjetivas fueron relevantes en la percepción de la IC en el contexto deportivo porque, aun cuando esta práctica se dio de manera recreativa, interactuaron para configurar la evaluación personal de los ciclistas. Tales resultados coinciden con estudios previos en Costa Rica que han evidenciado que la composición corporal y el IMC influyeron significativamente en el rendimiento y la percepción de la IC en ciclistas recreativos y de montaña (Stéfanov, 2017; Méndez et al., 2018).

Capítulo VI: Conclusiones

A partir de los hallazgos obtenidos por medio de los análisis estadísticos se pudieron extraer varias conclusiones relevantes sobre la IC en ciclistas de ruta hombres de Costa Rica:

La primera de ellas es que fue posible identificar como el principal predictor de la imagen corporal en el total de participantes el IMC, incluso al controlar por la cantidad de entrenamiento. Este resultado sugirió que las variables objetivas asociadas a la composición antropométrica tuvieron un peso significativo en la autopercepción del cuerpo, más allá del nivel competitivo o la intensidad del entrenamiento, esto acentúa la necesidad de considerar el IMC no solo como indicador físico, sino también como un factor con impacto psicológico.

En segundo lugar, cuando se controló por el IMC, las diferencias entre grupos en la mayoría de las escalas de IC desaparecieron, estas diferencias se mantuvieron únicamente en el instrumento The Winitch Male Figure Drawing Scale (WMFDS), este hallazgo indica que los aspectos emocionales o cognitivos de la imagen corporal pudieron estar influenciados por otras variables asociadas al contexto de competición, como la presión social, la exposición constante al cuerpo propio y ajeno, o las demandas del contexto deportivo.

En tercer lugar, se identificaron diferencias significativas en las características socio deportivas, de entrenamiento e IC entre ciclistas élite y recreativos. A través de los análisis realizados, se confirmó que los ciclistas élite tienden a ser más jóvenes, presentan mayores volúmenes de entrenamiento (distancia recorrida semanalmente en km es el indicador más representativo) y reportaron mayor compromiso con la práctica deportiva, así como niveles relativamente más bajos de insatisfacción corporal, lo que podría estar relacionado con un vínculo más funcional con su cuerpo y con una rutina deportiva más constante y estructurada.

Por su parte, los recreativos quienes reportan realizar una menor cantidad de sesiones de entrenamiento, presentan mayores niveles de insatisfacción corporal y preocupación por el peso, reforzando la idea de que el tipo de vínculo con el cuerpo varía según el nivel de práctica deportiva, y que sin importar que el contexto recreativo sea menos exigente físicamente, este puede implicar mayor exposición a estándares corporales externos sin el

acompañamiento profesional adecuado, como lo es la ausencia de acompañamiento psicológico en su práctica deportiva.

En conjunto, estos resultados reforzaron la idea de que la IC en ciclistas es un fenómeno complejo que involucra tanto factores físicos como psicológicos, y que podría estar también mediado por dimensiones socioculturales propias del entorno deportivo y cultural costarricense.

Para concluir, cabe señalar que, los hallazgos de este estudio no pueden generalizarse a toda la población ciclista en Costa Rica, debido a que este estudio se centró exclusivamente en ciclistas de ruta varones, de manera que no se incluyen otras modalidades como ciclismo de montaña, pista o BMX. Por tanto, los resultados deben interpretarse en el marco específico del ciclismo de ruta, considerando sus particularidades técnicas, físicas y socioculturales.

Capítulo VII: Recomendaciones

Para instituciones que atienden de manera directa a ciclistas en diversas categorías, tal como la FECOCI, se recomienda implementar intervenciones centradas en la IC a través de programas psicoeducativos que promuevan una IC positiva (saludable), especialmente en ciclistas masculinos con IMC dentro de los rangos considerados como normales, pero con una autopercepción negativa de su IC. Al respecto, futuros estudios podrían interesarse por aquellos subgrupos de atletas que sí presentan discrepancias significativas entre cómo se ven actualmente y cómo desean verse (indicador de insatisfacción) o niveles extremos en otros indicadores de la IC y determinar el papel que juegan los indicadores antropométricos y de cantidad de entrenamiento específicamente en la IC de esta población.

Se recomienda incluir el IMC como variable relevante en evaluaciones deportivas integrales donde se mida el bienestar de los ciclistas, considerando que el IMC ha demostrado ser una variable con un potencial predictivo de la IC en el caso de esta población, sin que esto implique reforzar estándares estéticos o de delgadez extrema. Igualmente, indagar en futuros estudios posibles indicadores de la conducta alimentaria que pudiesen mediar en esta dinámica predictiva.

Si bien en esta investigación las diferencias entre los grupos fueron covariadas por el IMC, el hecho de que estas diferencias se mantuvieran de manera consistente en el instrumento The Winitch Male Figure Drawing Scale (WMFDS) sugiere la necesidad de indagar a mayor profundidad cómo el contexto deportivo, en especial el de competición, influye en la IC de los deportistas específicamente en el dominio mesomórfico (es decir, relacionado con la muscularidad) de la percepción de la IC en la población masculina, por lo que se recomienda para futuros estudios.

Para futuras investigaciones se recomienda ampliar la muestra a otras disciplinas deportivas o a contextos mixtos de participantes masculinos y femeninos, mayor diversidad geográfica, categoría deportiva, entre otros, para profundizar en la relación entre variables antropométricas, frecuencia de entrenamiento e IC. De igual manera, se recomienda explorar la relación con variables psicológicas o emocionales tales como autoestima, ansiedad o la percepción de estrés.

Adicionalmente, se recomienda en futuras investigaciones explorar con mayor profundidad la influencia de factores socioculturales en la construcción de la imagen corporal en ciclistas, considerando cómo estas dimensiones pueden afectar la motivación, la regulación emocional y el compromiso con el entrenamiento. Este enfoque permitiría comprender de manera más integral el fenómeno y diseñar intervenciones más contextualizadas y efectivas.

Finalmente se sugiere que futuras investigaciones utilicen diseños longitudinales y multicéntricos que permitan analizar la evolución de la IC en ciclistas a lo largo del tiempo y en diferentes contextos, superando así las limitaciones del diseño transversal empleado en este estudio y fortaleciendo la capacidad para establecer relaciones causales.

Referencias

- Ahmed, A. y Muhammad, R. (2021). A Beginners Review of Jamovi Statistical Software for Economic Research. *Dutse International Journal of Social and Economic Research*; 6(1);109–118.
https://www.researchgate.net/publication/354077071_A_Beginners_Review_of_Jamovi_Statistical_Software_for_Economic_Research
- Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Sicilia, Á. y Griffiths, M. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis on the Relationship between Body Dissatisfaction and Morbid Exercise Behaviour. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 585. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020585>
- Altamirano, B., Vizmanos, B. y Unikel C. (2011). Continuo de conductas alimentarias de riesgo en adolescentes de México. *Rev Panam Salud Publica*; 30(5);401–7.
<https://doi.org/10.1590/s1020-49892011001100001>
- American Psychological Association (APA). (2019). Contour Drawing Rating Scale, 1995 [Conjunto de datos]. APA PsyNet. <https://doi.org/10.1037/t08507-000>
- Arias, S. y Martínez, M. (2024). Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en un Grupo de Deportistas Costarricenses entre 18 - 25 años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*; 8(3);1039–1058 DOI: [10.37811/cl_rcm.v8i3.11317](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11317)
- Avitia, M., Olivas, S. y Ramos, M. (2021) *Informe de resultados y manual de operación del Programa de prevención de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios* (Informe n°1). Universidad Autónoma de Baja California.
- Barrantes, A. (2021). ¡Regresemos a los escenarios de forma segura! *Revista Fasecolda*, (183), 96-97. <https://revista.fasecolda.com/index.php/revfasecolda/article/view/760>
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D. y Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body image*, 22, 114-128.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.007>
- Botella, L., Ribas, E. y Benito, J. (2009). Evaluación psicométrica de la imagen corporal: Validación de la versión española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18, 253-264.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921775006>
- Burbano Galeano, L. y Paz Benavides, J. (2023). Ciclismo de ruta, ¿expresión, práctica corporal o práctica social en Colombia?. *Hallazgos*, 20(40), 269-297.
<https://doi.org/10.15332/2422409X.9264>

- Cabrera, E. (2013). Percepción del propio peso en adolescentes y su relación con variables psicológicas y psicopatológicas. *Trastornos de la Conducta alimentaria*, (17), 1899-1925. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6250649>
- Cabrera, A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid 19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*, 1(2), 209-220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Cafri, G. y Thompson, J. (2004). Measuring Male Body Image: A Review of the Current Methodology. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 18–29. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.1.18>
- Cascales, M. (2018). Imagen corporal: realidad, percepción y deseo, y su relación con su evaluación multidimensional y la motivación muscular. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2134>
- Castillo-Hernández, I. y Moncada-Jiménez, J. (2013). Relación entre el grado de actividad física y la satisfacción sexual y corporal en estudiantes universitarios costarricenses. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 15-24. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232013000100003>
- Castillo-Hernández, I. y Moncada-Jiménez, J. (2015). Los espejos no afectan de manera crónica variables psicológicas en mujeres que realizan un programa de entrenamiento contra resistencia o actividades pasivas. *Revista Apunts. Educació n Física y Deportes*, 121, 80-87. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014- 0983.es.\(2015/3\).121.10](https://doi.org/10.5672/apunts.2014- 0983.es.(2015/3).121.10)
- Cárdenas, M. y Arancibia, H. (2014). Potencia estadística y cálculo del tamaño del efecto en G* Power: complementos a las pruebas de significación estadística y su aplicación en psicología. *Salud & sociedad*, 5(2), 210-224. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4945415>
- Cea D'Ancona, M. (2012). *Fundamentos y aplicaciones en metodología cuantitativa*. Síntesis.
- Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, E., Juvera-Portilla, L., Peche-Alejandro, P., Aguirre-López, F. y Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252-260. <https://doi.org/10.6018/cpd.355781>
- Cervello, E. (2010). La psicología del deporte en las ciencias del deporte. RICYDE. *Revista*

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71015070001>

- Cobo Mejía, E., Monsalve Jaramillo, E., Botello Garnica, J.D. y Botello Garnica, J.A. (2022). Correlación entre IMC con autoconcepto físico y apreciación corporal en personas mayores. [Correlation between BMI and physical self-concept and body appreciation in older people] *Salud Uninorte*, 38(1), 51-67. <https://doi.org/10.14482/sun.38.1.618.974>
- Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z. y Fairburn, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones*. (6ª ed.). Médica Panamericana. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163013094011>
- De Deus Inácio, H. (2022). Ciclismo e pandemia: relações entre o perfil socioeconômico de ciclistas de Goiânia/GO e ações durante o pedal para prevenir o contágio pelo SARS-CoV-2 (COVID 19). *Pensar a Prática*, 25. <https://doi.org/10.5216/rpp.v25.69283>
- Devrim-Lanpir, A., Tinsley, G., y Cintineo, H. (2021). Body image, nutritional practices, and training habits of competitive endurance athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(4), 933-940. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002936>
- Dosil, J., Díaz, I., Viñolas, A. y Díaz, O. (2012). Prevención y detección de los trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento (CAR, CEARE y CTD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 163-166. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100019>
- Durán, S., Rodríguez, P., Record, J., Barra, R., Olivares, R., Tapia, A. y Neira, M. (2013). Autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile y Panamá. *Revista chilena de nutrición*, 40(1), 26-32. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182013000100004>
- Flint, S. (2020). Stigmatizing media portrayal of obesity during the coronavirus (COVID-19) pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 10-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02124>
- Franko, D., Gattario, K., Frisen, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Ricciardelli, L., Yager, Z., Smolak, L., Diedrichs, P., Rodgers, R., Thompson-Brenner, H. y Shingleton, R. (2013). How is

- masculinity related to body image? A cross-cultural investigation. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 0-48. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-S1-O48>
- Fritz, C., Morris, P. y Richler, J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2–18. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- García-Moscoso, C. (2020). *Imagen corporal, Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. [Tesis de Grado, Universidad de Jaén]. Repositorio de Trabajos Académicos de la Universidad de Jaén.
- Goldfield, S., Moore, M., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N. y Flament, F. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *Journal of School Health*, 80 (4), 186-192. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00485.x>
- Gómez, H., Gil-Antuñano, P. y Fernández, S. (2004). Alteración de la percepción de la imagen corporal en el deporte. *Monografías de psiquiatría*, 16(2), 32-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1148349>
- González-García, H., Pelegrín, A. y Carballo, J. (2018). Ira y valoración subjetiva de que el físico influye en el deporte. *Ansiedad y Estrés*, 24(1), 12-17. DOI: [10.1016/j.anyes.2017.11.001](https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.11.001)
- Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H., Lin, Z. y Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 33, 90–100. doi:10.1016/j.bodyim.2020.02.011
- Hernández, N. y Berengüí, R. (2016). Identidad deportiva y Trastornos de la Conducta Alimentaria: Estudio preliminar en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 16(2), 37-44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227046556005>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial Mc Graw Hill.
- Hernández-Martínez, A., González-Martí, I. y Onofre-Contreras, J. (2017). La dismorfia muscular en diferentes deportes: Fútbol, gimnasia, halterofilia, natación y triatlón / muscular dysmorphia in different sports: Soccer, gymnastics, weightlifting, swimming and triathlon. *Revista De Psicología Del Deporte*, 26(2), 123-130.

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/la-dismorfia-muscular-en-diferentes-deportes/docview/2258186404/se-2>

Hosseini, A. y Padhy, K. (2021). *Body Image Distortion*. StatPearls Publishing.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31536191/>

Hutchinson, T. (2016). *Male Body Dissatisfaction: The Effect of Body Norm Information on Men's Current and Ideal Body Size Estimates* [Tesis de maestría no publicada].
University of Calgary.

Hueso, A. y Cascant, M. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación*.
Editorial Universitat Politècnica de València.
<https://riunet.upv.es/handle/10251/17004>

Jackson, A., Cox, A., Sano, Y., Parker, L. y Lanigan, J. (2022). Body image and eating behaviors: A latent profile analysis. *Body Image*, 41, 396-405.
<https://doi.org.una.remotexs.co/10.1016/j.bodyim.2022.04.013>

Kholkina, L., Passfield, L., Dittmer, D., y Ferguson, H. (2023). Age of peak performance in professional road cycling. *Journal of Sports Sciences*, 41(11), 1212–1219.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2208998>

Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R. y Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, 37, 188-203.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.005>

Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. y Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 287-296.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>

Lorenzo, A. (2001). Hacia un nuevo enfoque del concepto de talento deportivo. *Revista digital de entrenamiento deportivo*, 15(2), 28-33.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3731017>

Lucibello, K., Vani, M., Koulanova, A., deJonge, M., Ashdown-Franks, G. y Sabiston, C. M. (2021). #quarantine15: A content analysis of Instagram posts during COVID-19. *Body Image*, 38, 148–156. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.002>

Lucia, A., Hoyos, J. y Chicharro, J. L. (2001). Physiology of professional road cycling. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 31(5), 325–337. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131050-00004>

- Lynch, S. y Zellner, D. (1999). Figure preferences in two generations of men: The use of figure drawings illustrating differences in muscle mass. *Sex roles*, 40(9), 833- 843. <https://doi.org/10.1023/a:1018868904239>
- Martenstyn, J., Aouad, P., Touyz, S. y Maguire, S. (2022). Treatment of compulsive exercise in eating disorders and muscle dysmorphia: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cps0000064>
- Méndez, H., Murillo, M., Sánchez-Ureña, B., Rivera, E. y Ramírez, F. (2018). Determinación de las características antropométricas y consumo máximo de oxígeno del ciclista élite costarricense según especialidad y tipo de prueba. *MHSalud*, 14(2), 1-13. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237054293005/237054293005.pdf>
- Moncada, J. y Meneses, M. (2008). Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 13-30. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126259002>
- Moral-García, J., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J., Rosa-Guillamón, A. y Urchaga-Litago, J. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. [Self-Esteem and Sports Practice in Adolescents] *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física y Del Deporte*, 21(81), 157-174. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011>
- Moreno, D., Montaña, I., Prieto, G. y Pérez-Acosta, A. (2007). Validación del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para la población Colombiana
[Validation of the Body Shape Questionnaire (BSQ) for Colombian population]. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), 15–23. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552007000100003&lng=en&nrm=iso
- Mousalli-Kayat, G. (2015). Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa. Mérida.
- Moya, S. (2022). Diseño de infraestructura ciclista en un tramo de cuatro kilómetros en el cantón de Curridabat. [Tesis de Grado, Tecnológico de Costa Rica]. Repositorio de Trabajos Académicos del Tecnológico de Costa Rica. <https://repositoriotec.tec.ac.cr/handle/2238/13995>

- Mujika, I., y Padilla, S. (2000). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(6), 1181–1188. <https://doi.org/10.1097/00005768-200006000-00020>
- Mujika, I. (2017). Quantification of training and competition loads in endurance sports: Methods and applications. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S2-9–S2-17. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0404>
- Munguia-Izquierdo, D., Legaz-Arrese, A., Bueno-Antequera, J., Oviedo-Caro, M. A., Paris-García, F. y Mayolas-Pi, C. (2020). Beneficios del ciclismo aficionado en la salud percibida de adultos sanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7871883>
- Murray, S. y Touyz, S. (2012). Masculinity, Femininity and Male Body Image: A Recipe for Future Research. *International Journal of Men's Health*, 11(3), 227–239. <https://doi.org/10.3149/jmh.1103.227>
- Narvaja, A. (2021). Las prácticas físico-deportivas en el espacio público: un debate necesario en la post-pandemia. *REVISTA DE POLÍTICAS SOCIALES*, (7). http://www.publicacionesperiodicas.unm.edu.ar/ojs/index.php/rps/issue/view/2_2
- Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.
- Ornelas, L., Ramírez, J., Chávez, J., Enríquez, M. y Pando, E. (2017). Composición factorial del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) en universitarios mexicanos. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 113-118. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045016>
- Ornelas, B., Rodríguez, T., Vega, M. y Contreras, O. (2016). Insatisfacción corporal en universitarios mexicanos deportistas y no deportistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 168-170. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50216>
- Pentón, L., Padillas, A., Lara, D., Zaballa, M., Calero, S. y Vaca, R. (2018). Estudio del umbral anaeróbico en ciclistas, categoría 14-15 años. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-11. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400002

- Pérez, B. (2017). Uso de la bicicleta en Costa Rica: repaso histórico y caracterización del tipo de ciclistas y su movilidad en el entorno vial nacional. *Infraestructura Vial*, 19(33), 26-34. <https://doi.org/10.15517/iv.v19i33.32920>
- Ponce-García, T., García-Romero, J., Carrasco-Fernández, L., Castillo-Dominguez, A. y Benítez-Porres, J. (2025). Asociación entre la composición corporal total y segmentaria y el rendimiento anaeróbico en atletas de Crossfit®: diferencias entre sexos y predicción del rendimiento. *Retos*, 62, 543-552. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109115>
- Raich, R. (2001). *Imagen corporal/Body Image: Conocer y valorar el propio cuerpo*. Anaya-Spain. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=23930>
- Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22, 15-27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79902204>
- REGLAMENTO UCI DEL DEPORTE CICLISTA. (s.f.). Copaci.org. <https://www.copaci.org/pdfs/es/REGLAMENTO%20PARA%20CICLISMO%20ESPANOL.pdf>
- Real Academia Española. (s.f.). Cultura. En Diccionario de la lengua española.
- Rodríguez-Camacho, F. y Alvis-Gome, M. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49387>
- Rodríguez, M., Miñarro, L. y Cárceles, A. (2011). Comparación de la disposición sagital del raquis lumbar entre ciclistas de élite y sedentarios. *Cultura, ciencia y deporte*, 6(16), 37-44. <https://doi.org/10.12800/ccd.v6i16.29>
- Rodríguez, N. y Viñes, N. (2020). Cuerpo y prácticas corporales. Tiempo libre y ocio en tiempos de pandemia. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 22, 355- 378. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.355-378>
- Romero, J. (2016). Influencia de los parámetros del ensayo de fricción por deslizamiento de un acero inoxidable auténtico-ferrítico usando las metodologías de Taguchi y Anova. *Revista INGENIERÍA UC*, 23(1), 41-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70745478006>
- Roncero, M., Perpiñá, C., Marco, J. y Sánchez-Reales, S. (2015). Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the Spanish version of the

- Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales. *Body Image*, 14, 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.005>
- Sanders, D., Heijboer, M., Hesselink, M., y Meyler, P. (2019). A descriptive study of workload and performance in elite cyclists preparing for the Giro d'Italia. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(5), 646–653. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0335>
- Salas, F., Hodgson, I., Figueroa, D. y Urrejola, P. (2011). Características clínicas de adolescentes de sexo masculino con trastornos de la conducta alimentaria: Estudio de casos clínicos. *Revista médica de Chile*, 139(2), 182-188. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872011000200007>
- Salazar, J. (2008). *Psicología deportiva*. Atlantic International University, 2-62
- Sarwer, B., y Polonsky, M. (2016). Body Image and Body Contouring Procedures. *Aesthetic surgery journal*, 36(9), 1039–1047. <https://doi.org/10.1093/asj/sjw127>
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body : studies in the constructive energies of the psyche*. New York, N.Y. : International Universities Press. <https://doi.org/10.1001/jama.1951.02920320081039>
- Seiler, S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 276–291. <https://doi.org/10.1123/ijspp.5.3.276>
- Segura-Badilla, O., Quezada-Figueroa, G., Kammar-García, A., Vera-López, O., Lazcano- Hernández, M. y Pérez-Fernández, S. (2021). Body image dissatisfaction and distortion index in a population of university students. *STUDIES IN HEALTH SCIENCES*, 2(3), 328-347.
- Simón-Grima, J., Estrada-Marcén, N. y Montero-Marín, J. (2019). Adicción al ejercicio medida a través del exercise addiction inventory (EAI) y salud en deportistas habituales. una revisión sistemática y meta-análisis. [Exercise addiction measure through the Exercise Addiction Inventory (EAI) and health in habitual exercisers. A systematic review and meta-analysis] *Adicciones*, 31(3), 233-249. [doi:https://doi.org/10.20882/adicciones.990](https://doi.org/10.20882/adicciones.990)
- Stéfanov, M. (2017). Composición corporal, actividad física y capacidad aeróbica en ciclistas recreativos de montaña en Costa Rica (Tesis de

- licenciatura). Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/15055>
- Steinfeldt, J., Zakrajsek, R., Carter, H., y Steinfeldt, M. (2011). Conformity to gender norms among male student-athletes: Implications for body image. *Psychology of Men & Masculinity*, 12(4), 401–416.
<https://doi.org/10.1037/a0023634>
- The Jamovi Project. (Versión 2.3.28) [Software]. (2022).
<https://www.jamovi.org/>
- Thompson, J. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. Psychology Faculty Publications.
https://digitalcommons.usf.edu/psy_facpub/1991
- Thompson, J. y Cafri, G. (Eds.). (2007). *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/11581-000>
- Thompson, M. y Gray, J. (1995) Development and Validation of a New Body-Image Assessment Scale. *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258-269. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6402_6
- Thornborrow, T., Onwuegbusi, T., Mohamed, S., Boothroyd, L. y Tovée, M. (2020). Muscles and the media: A natural experiment across cultures in men's body image. *Frontiers in psychology*, 11(495).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00495>
- Tornero-Quiñones, I., Sáez-Padilla, J., Castillo Viera, E., Garcia Ferrete, J. y Sierra Robles, A. (2019). Risk of dependence on sport in relation to body dissatisfaction and motivation. *Sustainability*, 11(19), 5299.
<https://doi.org/10.3390/su11195299>
- Toro-Alfonso, J., Nieves, L. y Bracero, B. (2010). Cuerpo y masculinidad: Los desórdenes alimentarios en hombres. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(2), 225-234.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420641003>
- Toro-Alfonso, J., Walters-Pacheco, K. y Sánchez, I. (2012). El cuerpo en forma: masculinidad, imagen corporal y trastornos en la conducta alimentaria de atletas varones universitarios. *Acta de investigación psicológica*, 2(3), 42-857.
<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2012.3.238>
- Urrutia, S., Azpillaga, I., de Cos, L., y Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica fíicodeportiva y la

- imagen corporal en adolescentes. Cuadernos de Psicología del Deporte, 10(2). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111271>
- Vaquero, A., Macias, O. y Macazaga, A. (2014). La práctica corporal y la imagen corporal: reconstruyendo significados. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17 (1), 163-176. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.17.1.181921>
- Vázquez, R., Galán, J., López, X., Alvarez, L., Mancilla, J., Caballero, A. y Unikel, C. (2011). Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en Mujeres Mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 2(1),42-52. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2011.1.173>
- Villarreal-Angeles, M., Brenda, R. V., Rene Tapia Martínez, Jesus, G. y Moncada-Jimenez, J. (2021). Comparación de constructos psicológicos en deportistas universitarios durante una competición nacional (Comparison of psychological constructs in university athletes during a national competition). [2729 / 5000 Resultados de traducción Comparação de construtos psicológicos em atletas universitários durante uma competição nacional.] *Retos*, 42, 618-626. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.89282>
- Winitch, R. (1993). *Male body image dissatisfaction* [Tesis de maestría no publicada]. Shippens- burg University.
- Wlasiuk, C., Giglio, M., Aón, L. y Arregui, C. (2021). El auge de la bicicleta en la movilidad durante la pandemia: desafíos y oportunidades. El caso de la ciudad de La Plata. Quid 16: *Revista del Área de Estudios Urbanos*, (16), 109-139. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8239118>
- Zapico, G., Calderon, J., Gonzalez, B., Parisp, A. y Di Salvo, V. (2007). Evolution of physiological and haematological parameters with training load in élite male road cyclists: a longitudinal study. *J Sports Med Phys Fitness*; 47(2), 191–196. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17557057>

ANEXOS

Anexo 1

Cronograma De Planeamiento

ACTIVIDADES	MESES DEL 2024												MESES DEL 2025					
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Fase 1: Selección de participantes																		
Contacto con la FECOCI, encargados y otros entes del ámbito ciclístico para la referencia de participantes.																		
Selección de los ciclistas, según disponibilidad y criterios de inclusión y exclusión.																		
Contacto con los atletas interesados en participar.																		
Fase 2: Aplicación de instrumentos																		
Nuevo contacto para fijar fecha de reunión para la aplicación del consentimiento informado.																		
Inicio de aplicación de entrevista inicial mediante el cuestionario de variables sociodemográficas.																		
Aplicación de los instrumentos de la variable IC.																		
Fase 3: Sistematización de los datos																		
Tabulación, codificación y "limpieza" de datos obtenidos por medio de los instrumentos.																		
Inspección visual de los datos.																		
Sistematización de la información según categorías de análisis.																		
Fase 4: Análisis de datos y devolución																		
Análisis estadístico con el uso del software SPSS, versión 25.0.																		
Comparación y prueba de hipótesis.																		
Planteamiento de resultados, discusión y conclusiones.																		
Socialización de resultados preliminares con los ciclistas participantes y población interesada.																		

Anexo 2

Consentimiento Informado

Fecha: _____

Consentimiento informado.

Dirigido a los participantes de la investigación:

“Imagen corporal en ciclistas de ruta hombres categoría élite y recreativa de Costa Rica: un estudio desde la psicología del deporte.”

Usted ha sido invitado a participar del estudio denominado “Imagen corporal en ciclistas de ruta hombres categorías élite y recreativa de Costa Rica: un estudio desde la psicología del deporte.”, el cual corresponde al proceso de investigación de la Bachiller Yoselin Gómez Hernández y la Bachiller Jocelyn Seas Campos, como parte de su proyecto final de graduación para optar al grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional, y bajo la tutoría y supervisión de la Dra. Isaura M. Castillo Hernández.

A continuación, se explica el propósito y características de esta. Siéntase con absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto.

¿Cuál es el propósito y alcances del estudio?

La investigación busca, principalmente, conocer si existen o no diferencias entre la imagen corporal (IC), que se refiere a la idea que usted tiene de su propia apariencia, de ciclistas varones residentes en Costa Rica que practican este deporte a nivel élite y recreativo. Esto también con el fin de conocer cómo está la IC en esta población, tomando en cuenta la exploración de posibles variables socio demográficas y deportivas asociadas a la misma.

Esta información será de gran beneficio para comprender mejor los procesos de percepción de la IC en ciclistas varones residentes en Costa Rica de ruta y recreativos y así enfocarse en las necesidades particulares para su atención en un futuro.

¿Quiénes pueden participar de este estudio?

Los participantes en esta investigación serán hombres ciclistas de ruta residentes en Costa Rica, mayores de 23 años, que se encuentren actualmente federados ante la Federación Costarricense de Ciclismo (FECOCI) en la categoría élite, o que practiquen

ciclismo de manera recreativa. Se espera la participación de un total entre 68 hombres ciclistas residentes en Costa Rica.

¿Cuáles son los procedimientos que se desarrollarán durante este estudio?

La investigación implica la aplicación de un cuestionario sociodemográfico, el cual puede ser completado en diez minutos aproximadamente y será procesado de manera anónima. El cuestionario incluye preguntas sobre su información general, tal como su edad, lugar de procedencia, categoría de práctica de ciclismo, estatura (cm) y peso (kg). Así como algunos otros indicadores sobre el nivel de práctica, con datos como la cantidad de horas de práctica diaria, el número de sesiones de entrenamiento semanales, y la distancia aproximada recorrida semanalmente.

Posteriormente, se realizará la aplicación de cuatro pruebas sobre la percepción de la IC a todos los participantes, los cuales, pueden completarse en un tiempo total de aproximadamente 25 minutos. El primer cuestionario incluye preguntas con respecto a aspectos sobre insatisfacción corporal, miedo a engordar, vómitos y toma de laxantes, aspectos antiestéticos de la obesidad y el deseo de perder peso. El segundo mide aspectos de actitud de la IC, tomando en cuenta los componentes cognitivos y de conducta, abarcados en cuatro factores que son: a) importancia subjetiva de la corporalidad (ISC), b) conductas orientadas a mantener la forma física (COMF), c) atractivo físico autoevaluado (AFA), y d) el cuidado del aspecto físico.

Un tercer instrumento que consiste en una escala de calificación visual de la IC integrada por nueve siluetas femeninas y masculinas, que fluctúan de izquierda a derecha desde bajo peso severo hasta severamente obeso, y por último un cuarto instrumento que se compone de nueve siluetas de hombres que varían su tamaño desde extremadamente delgados sin masa muscular, hasta extremadamente grandes con mucha masa muscular y definición, ambos centrados en la faceta de percepción de la IC por lo que se le pedirá que indique, con base en las figuras, cómo percibe su cuerpo actualmente y cómo desearía que fuese, en términos de muscularidad y adiposidad.

Al finalizar el proceso de investigación se les proporcionará a los participantes interesados los resultados con relación a los indicadores de diferencias en la IC en ciclistas varones residentes en Costa Rica de ruta elites y recreativos, por medio de correo electrónico. También se les enviará por este mismo medio un brochure con consejos generales para favorecer hábitos que propicien una percepción más positiva de la imagen corporal. Por favor anote a continuación su correo electrónico para poder enviarle esta información:

La participación en este estudio es voluntaria. Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto le genere ningún inconveniente posterior.

¿Cuáles son los posibles riesgos de la participación en el estudio?

La participación en este estudio no conlleva ningún riesgo explícito, sin embargo, si se presentara alguna incomodidad o molestia por los temas abordados, ya sea en el cuestionario estructurado o durante las pruebas, usted puede acercarse a las investigadoras y comunicárselo.

¿Cuáles son los posibles beneficios de la participación del estudio?

Como resultado de la participación de este estudio, los participantes podrán reflexionar y conocer sobre su percepción y aspectos psicológicos que relacionan a su IC, como parte de su práctica deportiva

Además, se presentará un breve apartado al pie de la entrevista a realizar "cuestionario de variables sociodemográficas", donde se encontrará información y consejos generales sobre los temas abarcados en el mismo, de manera que las personas participantes podrán conocerse mejor a sí misma y tener una mayor claridad y control ante situaciones adversas en su vida cotidiana, principalmente relacionadas con su salud mental o bienestar psicológico.

Del mismo modo, su participación permitirá analizar a nivel colectivo cuáles son los principales indicadores de diferencias en la IC en ciclistas varones residentes en Costa Rica de ruta élites y recreativos. Esto podrá ser un insumo relevante para el personal profesional que atiende a los jóvenes deportistas, de tal forma que se aborde no solo temas básicos de salud y entrenamiento, sino que se consideren los aspectos psicológicos que los deportistas experimentan durante el proceso de práctica. Esto permitirá un abordaje más integral del humano deportista y por consiguiente un aporte al mejoramiento de su vida cotidiana.

Una vez finalizado el estudio, se enviará a los ciclistas participantes mediante correo electrónico un resumen de los principales hallazgos del estudio y un brochure con consejos generales que contribuirán a favorecer hábitos que propicien una percepción más positiva de la IC.

¿Qué pasará con los resultados?

Los datos recolectados en esta investigación serán utilizados únicamente con fines académicos. Cualquier información que usted brinde será manejada de manera confidencial, resguardando el anonimato de los participantes. Los datos del cuestionario serán codificados y se les asignará un número o código, con el fin de que no se conozca la identidad del

participante. Solamente las investigadoras y el equipo asesor de investigación tendrán acceso para verificar los registros o datos.

Los resultados podrán ser usados en otras investigaciones relacionadas con la temática. Asimismo, se divulgarán los hallazgos del estudio en un congreso científico o en actividad académica dirigida a la población participantes del estudio y a la comunidad; así como la publicación de un artículo científico y la presentación del estudio en el programa de radio En Movimiento, el cual se realiza en colaboración entre la Escuela de Educación Física de la UCR y la Escuela de Ciencias de Movimiento Humano de la UNA. Para todas estas actividades se les extenderá invitación a los ciclistas participantes por si desean asistir o conectarse a la transmisión.

CONSENTIMIENTO

-He leído y/o me han leído la información, sobre los propósitos, procedimientos, riesgos y beneficios de formar parte de este estudio, antes de firmar.

-He hablado con las investigadoras y me han contestado todas mis preguntas en un lenguaje entendible para mí.

-Participo en este estudio de forma voluntaria.

-Tengo el derecho a negarme a participar, sin que esto me perjudique de manera alguna.

-Puedo retirarme del estudio cuando guste.

-Mi participación en este estudio es confidencial.

Para cualquier pregunta puede llamar a las encargadas del estudio: Yoselin Gómez y Jocelyn Seas, a los siguientes números telefónicos: 6000-3065 o 8451-5345 y a los correos yoselin.gomez.hernandez@est.una.ac.cr o jocelyn.seas.campos@est.una.ac.cr, o a la supervisora de la investigación: Isaura Castillo Hernández, correo electrónico isaura.castillohernandez@ucr.ac.cr, o llamar a la Escuela de Psicología de la UNA al: 25626775.

Usted también puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación en la Ley Reguladora de Investigación Biomédica. Cualquier consulta adicional puede realizarla al Comité Ético Científico de la Universidad Nacional al teléfono 2277-3515, los días: lunes, miércoles, y viernes por la mañana (8 a 12 md.) o martes y jueves por la tarde (1 a 5 p.m.).

He recibido una copia de este consentimiento para mi uso personal.

Nombre, cédula y firma de quien participa

Fecha y hora

Nombre, cédula y firma del testigo

Fecha y hora

Nombre, cédula y firma de la investigadora que solicita el consentimiento

Nombre, cédula y firma de la supervisora