

UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA



**MOTIVACION, EVALUACION DE LA IMAGEN CORPORAL E IMC
EN MUJERES ENTRE 20 Y 40 AÑOS QUE ASISTEN A SESIONES
DE EJERCICIO EN GIMNASIOS DE LA COMUNA DE
CONCEPCIÓN**

Seminario para optar al grado de Licenciado en Educación

Profesor guía: Prof. Rubén Muñoz L.
Profesor co-guía: M. Ed. Sergio Rojas D.

Estudiantes:

Estefanía Maldonado Canales
Carolina Martínez Vergara

Concepción – Chile
2011

RESUMEN

Esta investigación se llevó a cabo en tres gimnasios de la comuna de Concepción: Cnef, Pacific fitness y Depaulo y tiene como objetivo general determinar cuál es la principal motivación para realizar actividad física en 90 mujeres de 20 a 40 años que asisten a sesiones de ejercicio en forma frecuente y programada, en los tres gimnasios antes mencionados, relacionando a su vez el IMC real con el IMC percibido.

Los objetivos específicos de este estudio son: aplicar cuestionario para determinar cuál es la principal motivación para asistir al gimnasio, estimar IMC de acuerdo a los parámetros de peso y talla de las evaluadas y aplicar el test **“Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos”** para evaluar la imagen corporal percibida y compararla con su IMC real.

Para determinar la principal motivación se aplicó un cuestionario de 7 preguntas, extraído de una investigación realizada en el año 2010 por Karin Contreras M. denominada *“Motivación para la práctica de actividad física destinada a la salud e imagen corporal en mujeres de 15 a 39 años”* y para relacionar su imagen corporal percibida con su IMC real se empleó un test llamado *“Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos”*, creado por Pilar Montero, Eva M^a Morales y Ángeles Carbajal en la Universidad autónoma de Madrid en el año 2004. Posteriormente, se tallaron y pesaron con el fin de calcular el IMC real comparándolo posteriormente con el IMC percibido.

Los resultados del estudio arrojaron que la imagen corporal es la principal motivación por la cual las mujeres encuestadas acuden a los gimnasios a realizar ejercicio físico con un 54,4% del total de la muestra, correspondiente a 49 mujeres, seguido por un 33% que reconoce asistir por salud física y mental, un 7%

lo hace como actividad recreativa, un 5% como complemento deportivo y un 1% para desestresarse.

En cuanto al test de imagen corporal, los resultados obtenidos fueron que el 52% de las mujeres eligen modelos que corresponden a sus IMC reales, ninguna mujer se percibió más delgada de lo que es, mientras que el 48% restante se auto perciben más gorda de lo que es en realidad.

Palabras claves: Motivación, mujer, actividad física, imagen corporal, índice de masa corporal (IMC).

