

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

*TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO ACADÉMICO
DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN*

**COMPARACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE
LA IMAGEN CORPORAL, HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL
ENTRE MUJERES QUE REALIZARON
GIMNASIA COMPETITIVA Y MUJERES
QUE NO REALIZARON GIMNASIA
COMPETITIVA DURANTE SU
ADOLESCENCIA DE 18 A 55 AÑOS EN
COSTA RICA, 2024**

FRANCINNE FERNÁNDEZ JONES

Noviembre, 2024

RESUMEN

Introducción: La gimnasia está conformada por diferentes ramas, como lo es la gimnasia rítmica y la artística, en esta se realizan movimiento en donde el cuerpo es el foco principal, esto podría contribuir a presentar una percepción de la imagen corporal alterada, esto genera que la persona perciba su cuerpo según sus ideales. Los hábitos alimentarios, en esta población son de suma importancia y se ven influidos por las costumbres, estos repercuten en la salud de la persona, por lo tanto, se busca tener un balance entre la ingesta y el requerimiento de nutrientes. **Objetivo general:** Comparar la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional entre mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia de 18 a 55 años en Costa Rica, 2024. **Metodología:** Se realiza un estudio cuantitativo y correlacional. Con una muestra de 96 mujeres divididas en dos grupos de 48. Se aplica un cuestionario de auto-aplicación que evalúa datos sociodemográficos, hábitos alimenticios, percepción de imagen corporal mediante la prueba BSQ-14, y estado nutricional por medio de toma de medidas antropométricas de peso y talla. **Resultados:** Se encuentra diferencia significativa en el consumo de agua de las participantes (0.024). Se obtiene una comparación significativa entre estado nutricional (0.0084) siendo significativo. Se encuentra que ambas poblaciones presentan una alteración levemente alterada. **Discusión:** Los diversos estudios demuestran una mayor percepción de imagen en mujeres que realizaron gimnasia, al igual, que de un IMC normopeso, además demuestra hábitos alimentarios saludables. **Conclusiones:** Hay diferencia estadísticamente significativa al comparar el IMC de ambas poblaciones, y al comparar el consumo de agua. No se encontró diferencias estadísticamente significativas al comparar la percepción de imagen corporal ni los hábitos alimentarios de ambas poblaciones.

Palabras clave: Estado nutricional, hábitos de alimentación, actividad física, percepción corporal

ABSTRACT

Introduction: Gymnastics is subdivided in different types, such as rhythmic and artistic gymnastics, in which movement performed focused mainly on the body, this could contribute to an altered body image perception, in which the person perceives their body according to their ideals. Eating habits are important and they are influenced by culture, these have an impact on the health of the person, therefore, the goal is to have a balance between intake and nutrient requirements. **General objective:** Compare the perception of body image, eating habits and nutritional status between women who practiced competitive gymnastics and women who did not practice competitive gymnastics during their adolescence from 18 to 55 years of age in Costa Rica, 2024. **Methodology:** The research follows a quantitative and correlational methodology. With a sample of 96 women divided into two groups of 48. A self-administered questionnaire is applied that evaluates sociodemographic data, eating habits, perception of body image through the BSQ-14 test, and nutritional status through taking anthropometric measurements weight and height. **Results:** A significant difference was found in the water consumption of the participants (0.024). A significant comparison was obtained between nutritional status (0.0084) being significant. It is found that both populations present a slightly altered alteration. **Discussion:** The various studies demonstrate a greater body image perception in women who did gymnastics, as well as a normal weight BMI, and demonstrate healthy eating habits. **Conclusion:** There is a statistically significant difference when comparing the BMI of both populations, and when comparing water consumption. No statistically significant differences were found when comparing body image perception and eating habits of both populations.

Palabras clave: Nutritional status, eating habits, physical activity, body perception

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	2
CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	10
1.1.2 Antecedentes internacionales	10
1.1.3 Antecedentes nacionales	13
1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.3. JUSTIFICACIÓN	14
1.4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.5 OBJETIVOS	15
1.5.1 Objetivo General	16
1.5.2 Objetivos específicos	16
1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES	16
1.6.1 Alcances de la Investigación	16
1.6.1 Limitaciones de la Investigación.....	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	18
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	19
2.1.1 Historia de Gimnasia.....	19
2.1.1.1 Características de la Gimnasia	21
2.1.1.2 Nivel competitivo	22
2.1.2 Percepción de la Imagen Corporal	23
2.1.2.1 Cuerpo Hegemónico Exigido en Deportes Estéticos	24
2.1.3 Hábitos Alimentarios	25
2.1.3.1 Alimentación en deportistas	27
2.1.3.2 Alimentación en Gimnastas	27
2.1.4 Estado Nutricional	29
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	30
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	31
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO.....	31
3.3.1 Población	31

3.3.2 Muestra	31
3.3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión	32
3.4 INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN	33
3.4.2 Confiabilidad	36
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.6 OPERACIÓN DE LAS VARIABLES	37
3.7 PLAN PILOTO.....	39
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	40
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	40
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	40
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	41
4.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE LA POBLACIÓN	42
4.2 PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	44
4.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS	47
4.4 ESTADO NUTRICIONAL.....	54
4.5 ANÁLISIS BIVARIADO	55
CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	59
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS	60
5. 1.1 Características sociodemográficas.....	60
5.1.2 Percepción de la imagen corporal	61
5.1.3 Hábitos alimentarios	64
5.1.4 Estado nutricional.....	67
5.1.5 Resultados bivariados	69
5.1.5.1 Comparación de la percepción de la imagen corporal	69
5.1.5.2 Comparación de los hábitos alimentarios	69
5.1.5.3 Comparación del estado nutricional.....	70
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
6.1 CONCLUSIONES	72
6.2 RECOMENDACIONES	73
BIBLIOGRAFÍA	74
ANEXOS.....	83
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO	83
ANEXO 2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	85
ANEXO 3. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de IMC según la OMS.....	29
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión para mujeres que practicaron gimnasia.....	32
Tabla 3. Criterios de inclusión y exclusión para mujeres que no practicaron gimnasia.....	33
Tabla 4. Operación de las variables	37
Tabla 5. Datos sociodemográficos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024. Error! Bookmark not defined.	
Tabla 6. Características generales del deporte de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.....	43
Tabla 7. Distribución de percepción de imagen corporal de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	44
Tabla 8. Distribución de percepción de imagen corporal de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024	45
Tabla 9. Promedio del puntaje del test BSQ-8 de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.....	45
Tabla 10. Distribución de la frecuencia de consumo de frutas y vegetales de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	47
Tabla 11. Distribución de la frecuencia de consumo de lácteo, embutidos y huevos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.....	48
Tabla 12. Distribución de la frecuencia de consumo de pollo, res, cerdo, pescado, atún de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.....	48

Tabla 13. Distribución de la frecuencia de consumo de panes y galletas saladas, verduras harinosas, leguminosas, cereales de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024	49
Tabla 14. Distribución de la frecuencia de consumo de comida rápida, bebidas naturales, gaseosas, galletas dulces de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	50
Tabla 15. Distribución de la frecuencia de consumo de líquidos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	53
Tabla 16. Distribución de la frecuencia de consumo de líquidos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	53
Tabla 17. Datos antropométricos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	54
Tabla 18. Comparación de percepción de imagen corporal de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	56
Tabla 19. Comparación de los hábitos alimentarios de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	56
Tabla 20. Comparación de ingesta de líquidos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	57
Tabla 21. Comparación de la frecuencia de consumo de alimentos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.	57
Tabla 22. Comparación de IMC de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024	58

TABLA DE FIGURAS

<p>Figura 1. Distribución de percepción de imagen corporal de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.</p>	46
<p>Figura 2. Clasificación según el método de cocción de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva en su adolescencia, Costa Rica, 2024.</p>	51
<p>Figura 3. Adición de sal a los alimentos que ya han sido preparados y están listos para el consumo de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.</p>	51
<p>Figura 4. Tipo de alimento que consumen entre comidas las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.</p>	52
<p>Figura 5. Cantidad de azúcar que le añade a sus bebidas las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.</p>	52
<p>Figura 6. Clasificación de IMC de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.</p>	55

CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En el siguiente apartado se discuten los antecedentes de la investigación, sobre percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional relacionados al deporte de gimnasia.

1.1.2 Antecedentes internacionales

Un estudio realizado en Grecia, publicado en el año 2022, investiga la relación entre la presión sobre el peso y los síntomas de trastornos alimentarios en gimnastas adolescentes femeninas de diferentes niveles competitivos. La muestra fue de 147 gimnastas competitivas y 122 gimnastas recreativas entre la edad de 11-17 años, se encontró que el 16,3% de las gimnastas competitivas y el 7,4% de las gimnastas no competitivas obtuvieron una puntuación ≥ 20 en EAT-26, lo que indica un comportamiento de trastorno alimenticio (Kontele et al, 2022).

Por otro lado, en el estudio de Amato et al (2021) realizado en Italia, en el cual analiza la percepción corporal, hábitos alimentario previos al entrenamiento y la resorción ósea de gimnastas en edades preadolescentes. Las gimnastas parecen tener un mayor riesgo de desarrollar insatisfacción corporal, trastornos alimentarios y osteoporosis debido a una nutrición y atención inadecuadas a la apariencia del cuerpo. Los resultados reportaron que las gimnastas tienen una mayor satisfacción con su apariencia corporal en comparación con sus pares sedentarios. De las gimnastas, el 30% no consumía una comida previa al entrenamiento con regularidad y el momento del consumo era variable.

Un estudio realizado en Eslovenia, publicado en el 2021, analiza el estado nutricional y salud cardiovascular de gimnastas y nadadoras femeninas entre la edad de 17 y 16 años, con una muestra de 31 atletas. Los resultados demostraron que las gimnastas tienen mayor índice de masa corporal y masa libre de grasa que las nadadoras, y con respecto al estado nutricional

ambos grupos tenían un bajo aporte de carbohidratos, fibra, grasas poliinsaturadas, proteínas (sólo gimnastas) y micronutrientes y alto aporte de azúcares libres y grasas saturadas. La ingesta dietética, especialmente en gimnastas, fue subóptima, lo que puede reflejarse en los factores antropométricos (Jakse et al, 2021).

En España se publicó un estudio en el 2021, en donde se analiza la ingesta dietética y composición corporal en un grupo de gimnastas rítmicas competitivas de élite de España, se realizó un análisis de composición corporal y nutricional de 30 gimnastas de élite, divididas en dos grupos por edad. El principal hallazgo es que las gimnastas adolescentes no consumen el requerimiento adecuado de energía, lo cual explica su peso y desarrollo. Además, corren un alto riesgo de desarrollar una baja disponibilidad de energía que podría afectar negativamente su rendimiento y su salud futura (Villa et al, 2021).

En el 2022 se publicó un metaanálisis en el cual se busca evaluar si los bailarines de ballet tienen puntuaciones de psicopatología alimentaria más altas que la población general. Se analizaron 12 estudios en donde las bailarinas de ballet tuvieron una puntuación EAT significativamente más alta, al igual que la tendencia a la delgadez, bulimia y insatisfacción corporal. Los bailarines de ballet muestran un mayor nivel de restricción e impulso por la delgadez que los grupos de control, por lo tanto, pueden tener un mayor riesgo de desarrollar trastornos alimentarios (Silverii et al, 2022).

Un estudio realizado por Leonkiewicz & Wawrzyniak (2022) analiza la percepción del cuerpo y de sí mismo, así como del comportamiento nutricional en el grupo de bailarinas de ballet y gimnastas artísticas de 10 a 12 años en comparación con el grupo de pares y determinar la relación entre los elementos estudiados. Los resultados indicaron bajo peso en casi la mitad de las niñas del grupo y el contenido de tejido adiposo fue significativamente menor. Se observó que limitaban significativamente el consumo de grasas y carbohidratos, y se sentían enojadas

consigo mismas después de comidas abundantes. El resultado demostró que conductas alimentarias, como ayunar, limitar el consumo de grasas y carbohidratos y evitar comer bajo estrés, estaban asociadas con sentimientos de insatisfacción consigo mismo.

En el 2023 se realizó un estudio en Grecia, el objetivo de este fue comparar la composición corporal, los hábitos alimentarios y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en bailarinas adolescentes de ballet clásico y sus pares no bailarines del mismo sexo. Los bailarines de ballet clásico adolescentes son nutricionalmente vulnerables, debido a intentan mantener una forma corporal delgada durante un período de vida en el cual el cuerpo tiene altos requerimientos nutricionales debido al rápido crecimiento. Los resultados indicaron que los bailarines eran más delgados que los controles, con menor peso, IMC y circunferencias de cadera y brazo, pliegues cutáneos más delgados y menos masa grasa (Chaikali et al, 2023).

Cimino (2022) menciona que las adolescentes que practican deportes estéticos, como la danza, son motivo de preocupación ya que experimentan las tasas más altas de trastornos alimentarios clínicos. Se realizaron entrevistas en Canadá con doce niñas en danza competitiva (de 14 a 18 años). Los resultados demostraron que todas las participantes experimentaron repercusiones físicas, mentales y/o emocionales negativas a lo largo de su experiencia de baile competitivo. También se determinó que el entorno, los padres, los entrenadores y los compañeros moldeaban en gran medida la relación del bailarín con el cuerpo y la imagen corporal en el mundo de la danza.

En el 2021 se publicó un artículo en Polonia, el objetivo de este fue evaluar las conductas alimentarias, la frecuencia de consumo de algunos productos alimenticios y elementos seleccionados del estilo de vida entre jóvenes bailarines, así como comparar la edad de los bailarines y el comportamiento evaluado. El estudio se realizó en 198 bailarines de edades entre 10-15 años. Los resultados demostraron que el 61% de los bailarines consumían de 4-5 comidas

al día lo cual es lo recomendado, el 87.4% realizaban el desayuno a diario. Se observa que los índices de consumo de dulces aumentaron, mientras que los índices de consumo de frutas disminuyeron con respecto a la edad (Sczepanska et al, 2021).

1.1.3 Antecedentes nacionales

Se han realizado varios estudios sobre el impacto que genera los deportes estéticos como gimnasia con respecto a los hábitos alimentarios y la percepción corporal de las deportistas, debido a que el peso, el porcentaje de grasa y la estatura son características que afectan en el rendimiento del deportista, por este motivo los entrenadores tienden a presionar a las niñas desde edades muy pequeñas a mantener cierto aspecto.

Un estudio realizado en el año 2016 en Costa Rica analiza los factores de riesgo de las lesiones musculoesqueléticas más frecuentes de atletas practicantes de gimnasia artística, en donde estas alteraciones posturales comprometen la bioquímica del sistema musculoesquelético de los jóvenes atletas, esto afecta de forma directa o indirectamente las distintas fuerza ejercida sobre tejido o zona anatómica. Ante esto es importante la implementación de medidas de prevención con el propósito de mejorar el desempeño y salud del deportista (Ramírez & Peraza, 2016).

Un estudio publicado en el 2018 en Costa Rica, sobre el nivel de conocimiento nutricional con las prácticas alimentarias de personas que practican deportes categorizados por peso. En este se comparan las prácticas alimentarias en el periodo fuera de competencia y en el periodo competitivo con el nivel de conocimiento nutricional de atletas de deportes de combate. En ese sentido, se obtiene que no necesariamente a mayor conocimiento, hay mejores prácticas alimentarias ya que los atletas, aunque tengan el conocimiento realizan prácticas no saludables (Solano-Fonseca & Mora, 2018).

1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La investigación se realiza con mujeres que realizaron gimnasia competitiva en su adolescencia, las personas seleccionadas para la muestra de la investigación son sujetos entre los 18 y 55 años del sexo femenino. La investigación abarca información personal y sociodemográfica, datos antropométricos, así como percepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios, esto se lleva a cabo en diferentes academias y gimnasios de gimnasia de Costa Rica en el periodo comprendido entre febrero y Julio del 2024.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La gimnasia competitiva es un deporte de naturaleza estética, en donde verse de cierta manera es muy importante para los entrenadores, como menciona Palaez-Barrios y Vernetta (2022) la imagen corporal y el peso junto a un IMC y un porcentaje de grasa bajo, son determinantes para obtener buenos resultados. Martínez et al (2021), menciona que en la gimnasia rítmica se registran niveles de grasa del 10-12% del peso corporal de las atletas y que es una característica que se toma en cuenta para seleccionar a las deportistas a nivel élite.

Cuando se compite en este tipo de deportes los aspectos estéticos y artísticos pueden influir en el criterio subjetivo de los jueces sobre el desempeño del atleta, la apariencia física se vuelve una preocupación psicológica ya que el atleta experimenta presión constante por parte de su entrenador, y padres para que mantenga su peso y figura corporal, esto genera que los atletas desarrollen patrones de alimentación poco saludables (Valles et al., 2020).

A largo plazo, esta presión más que todo en la etapa de adolescencia puede significar un factor de riesgo para padecer distorsión de la imagen corporal y presentar inadecuados hábitos alimentarios en su edad adulta (Duno et al., 2019), ya que la adolescencia como menciona Pinho et al (2019) es una etapa de rápidos cambios morfológicos y psicosociales que influyen en la percepción corporal, los cuales se podrían mantener en la etapa adulta joven.

La imagen corporal es un constructo que involucra las percepciones, pensamientos, sentimientos sobre el tamaño y forma del cuerpo (Sámano et al, 2015). Ariza-Vargas et al (2021) menciona que varios estudios evidencian que la práctica de la actividad física y/o deportiva en los adolescentes se relacionan con una buena IC y una mejor percepción de sí mismos, pero, por otro lado, hay estudios en donde se habla que depende del tipo de actividad física realizada, ya que, en deportes con predominio estético, suele prevaler una carga negativa sobre la autovaloración corporal, siendo los deportes gimnásticos en general uno de ellos.

Por este motivo, se busca conocer la comparación entre las mujeres que, si realizaron deportes estéticos de forma competitiva en la adolescencia con las que no y como esto se relaciona con la percepción corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional, ya que en el país no hay estudios sobre este tema.

1.4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

A continuación, se presenta la interrogante que se toma como base para crear el tema de la investigación.

¿Cuál es la comparación de la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional entre mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia de 18 a 55 años en Costa Rica, 2024?

1.5 OBJETIVOS

A continuación, se detallan el objetivo general y específicos de la investigación.

1.5.1 Objetivo General

Comparar la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional entre mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia de 18 a 55 años en Costa Rica, 2024.

1.5.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar de forma sociodemográfica la población mediante un cuestionario.
2. Identificar los hábitos alimentarios de la población de estudio por medio de un cuestionario de frecuencia y hábitos alimentarios.
3. Conocer la percepción de la imagen corporal de la población de estudio mediante Body Shape Questionnaire versión corta (BSQ-8D).
4. Clasificar el estado nutricional de la población en estudio por medio de cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC).
5. Comparar la percepción de la imagen corporal de mujeres que realizaron gimnasia durante su adolescencia con las que no realizaron gimnasia durante su adolescencia.
6. Comparar los hábitos alimentarios de mujeres que realizaron gimnasia durante su adolescencia con las que no realizaron gimnasia durante su adolescencia.
7. Comparar el estado nutricional de mujeres que realizaron gimnasia durante su adolescencia con las que no realizaron gimnasia durante su adolescencia.

1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES

A continuación, se detallan los alcances y limitaciones de la investigación.

1.6.1 Alcances de la Investigación

No se encuentra ningún alcance.

1.6.1 Limitaciones de la Investigación

La principal limitante en el presente estudio fue que muchas de las participantes se rehusaban a pesarse debido a que llevaban varios años sin conocer su peso por motivos de salud mental, de esta forma se llegó a un punto medio en donde se realizó el pesaje, pero no se les informaba el dato.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

En este apartado se explican distintos conceptos de la investigación, con el fin de que se conozcan a profundidad los temas relacionados con las variables en estudio.

2.1.1 Historia de Gimnasia

La gimnasia nació en la antigua Grecia, aproximadamente en el siglo VII a.C. Su nombre viene del griego *gymnastike*, el cual significa “aficionado a los ejercicios atléticos” y *gymnos* que significa desnudos ya que los atletas entrenaban y competían desnudos. La gimnasia era parte de la formación académica de las personas en Atenas, ya que la actividad física iba de la mano con la enseñanza de la filosofía y el arte y la preparación física para los guerreros (Domínguez, 2023).

En el 1896 fue la primera vez que la gimnasia fue tenida en cuenta en unos Juegos Olímpicos y en el 1928 las mujeres pudieron participar en algunos eventos de la disciplina. En los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, participaron 18 hombres en seis pruebas individuales en los cuales se destacan: salto de caballo, anillos, barra fija, caballo con arzones, paralelas y trepa de cuerda de 8 metros sólo con brazos. Y dos pruebas de conjunto en barra fija y barras paralelas. (Unegimnasia, 2019).

Aunque en la primera mitad del siglo XX se usaron aparatos que no llegaron a la actualidad, la base de la gimnasia artística contemporánea se consolidó en los Juegos Olímpicos de París en el 1924, ya que se incluyó por primera vez en la modalidad varonil el programa que se utiliza hoy en día de: individual (All-around), por aparatos y por equipos. El all-around de gimnasia artística los atletas compiten en todos los aparatos para posicionarse como el campeón individual, y la nota final se obtiene al sumar la puntuación que consiguió en cada aparato (Vázquez, 2021).

Por otro lado, la gimnasia artística femenina se fue incluyendo gradualmente como deporte olímpico; en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam 1928 fue cuando debutaron por primera vez por equipos, y a partir del Campeonato Mundial de Gimnasia Artística en Budapest se incluyó la modalidad artística femenina con el programa individual. Fue en el 1952 cuando se marca el inicio de la nueva era de gimnasia, ya que se determinaron oficialmente los seis aparatos de Gimnasia Artística Varonil y los cuatro aparatos de Gimnasia Artística Femenil que se utilizan actualmente (Unegimnasia, 2019).

En cuanto a la gimnasia rítmica surgió dentro los años 1930 con su reglamentación por parte del Comité Olímpico Internacional convirtiéndose en deporte olímpico en 1984, las modalidades que tiene como competición es de forma individual y en conjunto (Ríos, 2022).

La primera competencia oficial de gimnasia rítmica se desarrolló en 1948 en la ex Unión Soviética (URSS); en 1962 debido a su alta popularidad y rápida evolución, la gimnasia rítmica fue reconocida como disciplina oficial por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), la FIG es quien elabora el Código de Puntuación y regula todos los aspectos de la competición internacional de élite. En 1964 se lleva a cabo el primer campeonato mundial en Budapest, Hungría, seguidamente en 1973 se incluye Estados Unidos a la competición y comienza su expansión hacia otros países (Torres, 2021). En el 1984 el deporte realizó su debut en Los Ángeles Games de manera de demostración y en el 1988 recibió el estatus Olímpico en los Juegos de Seúl (Kolesyanov & Kolesyanova, 2023)

Los equipos dominantes en la gimnasia rítmica provienen principalmente de países del este de Europa y el Norte de Asia, como son los países de Rusia, Ucrania, Bielorrusia y Bulgaria, con el tiempo se unieron los países de Europa Occidental principalmente España e Italia (Torres, 2021).

La gimnasia rítmica se reconoce como deporte artístico, ya que se realiza sobre un tapiz con dificultades como: equilibrios, saltos y giros, al igual que acrobacias, baile, expresión corporal y ballet que son combinados con el manejo de aparatos como: la pelota, cinta, cuerda, aro y clavos, acompañado de música (Ríos, 2022).

2.1.1.1 Características de la Gimnasia

La gimnasia está conformada por diferentes ramas, como lo es la gimnasia rítmica, artística, acrobática, aeróbica, y en trampolín; en el presente trabajos se va a desarrollar la gimnasia rítmica y la gimnasia artística. La gimnasia rítmica es la disciplina que involucra coreografía acompañada de música realizada de manera individual y a diferencia de la gimnasia artística también se puede realizar en conjunto, conformada por 5 gimnastas, en donde se realiza dificultades corporales, dificultades del aparato, pasos de danza entre otros (Freundt & Matus, 2023).

Este deporte se diferencia por combinar la flexibilidad, acrobacia, técnica, equilibrio, danza y música. La duración de las coreografías es de 75 a 90 segundos en la modalidad individual y en modalidad grupal la duración es de 2 minutos 15 segundos a 2 minutos 30 segundos. Los movimientos deben ser fluidos, amplios, rítmicos y elegantes, lo importante es ejecutar con maestría y expresión corporal los movimientos, ya que son evaluados conforme la dificultad recogida en el código de Puntuación de la FIG. Esto se traduce en largas jornadas de entrenamiento, y una alta intensidad y exigencia en los ejercicios (Torres, 2021).

El entrenamiento de gimnasia desarrolla, efectivamente, la fuerza, la flexibilidad, la concentración, el equilibrio, la gracia y la velocidad, entre otros. La gimnasia rítmica y artística comparten atributos similares, pero difieren en términos de eventos, reglas y estilos. En los eventos de Gimnasia artística para las mujeres se incluyen actuaciones en diferentes equipos como lo son, salto, barras asimétricas, barra de equilibrio y piso; por otro lado, en gimnasia

rítmica todo se realiza en el mismo equipo que es un piso acolchado, que se llama tapiz, pero varía el aparato utilizado que puede ser, cuerda, aro, pelota, mazas y cinta (Russo, 2021).

Por otro lado, la gimnasia rítmica se caracteriza principalmente por la gracia presentada a través de la ejecución de elementos acrobáticos básicos, variedad de elementos de danza y movimientos, todos realizados con diferentes accesorios que deben estar en constante movimiento. Generalmente, las actuaciones de gimnasia rítmica requieren un mayor nivel de flexibilidad, ritmo, fuerza de piernas, resistencia, coordinación, agilidad y equilibrio (Russo, 2021). La gimnasia rítmica integra la gracia de los movimientos de baile con la música y la dificultad de ejercicios realizados con los aparatos (Sakran et al., 2020).

2.1.1.2 Nivel competitivo

A nivel nacional el encargado de regular la gimnasia es la Federación Deportiva de Gimnasia y Afines (FDGA), a nivel internacional en donde se involucran países del continente americano se crea la Unión Panamericana de Gimnasia (UPAG). Esta organización en coordinación con las Federaciones Nacionales la Federación Internacional de Gimnasias (FIG) y PanamSports, establece las normas de participación y lleva a cabo estrategias de desarrollo y promoción de las disciplinas reconocidas por la FIG para los países integrantes, así mismo, se encarga de realizar los Juegos Panamericanos (Reyno, 2023).

La FDGA es la encargada de organizar la información entregada por FIG y UPAG a los clubes, ministerios, entre otros; y viceversa. Cualquier delegación, club, escuela de Gimnasia que quiera competir debe estar asociada a la FDGA, con esto a nivel nacional se considera que una atleta es competitiva si participa en los campeonatos nacionales de gimnasia, o en niveles superiores como Juegos Panamericanos reiteradamente (FDGA, 2024).

2.1.2 Percepción de la Imagen Corporal

Como menciona Ariza-Vargas (2021) la imagen corporal (IC) representa la manera en que un individuo se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo, esta percepción puede ir cambiando a lo largo de la vida. Actualmente los problemas de imagen corporal, los cuales generan una insatisfacción, surgen generalmente por la presión social de los modelos estándares de belleza que establece la sociedad actual.

La imagen corporal en la población adolescente es un tema de interés, debido a la importancia que la sociedad otorga al físico de las personas. Cuando esta percepción de imagen corporal no es satisfecha, se le denomina insatisfacción corporal, esto genera que la persona perciba su cuerpo según sus ideales y no según la realidad, produciéndose así una alteración de esta (Peláez-Barrios, 2022). La insatisfacción corporal se puede evidenciar desde edades muy tempranas, y las mujeres jóvenes son más susceptibles a la insatisfacción corporal que cualquier otro grupo. Esta autoevaluación negativa en las mujeres se ha asociado con la presencia de trastornos alimentarios, como, anorexia, bulimia y obesidad (Izquierdo-Cárdenas, 2021).

Los medios de comunicación, la familia y el entorno social pueden influir directa e indirectamente en la imagen corporal. La interacción entre estas variables puede promover apariencias poco realistas y comparaciones excesivas con sus pares. La imagen corporal suele evaluarse mediante dibujos de figuras o por medio de cuestionarios (Moehlecke et al, 2020).

Hace 30 años especialistas teórico-clínicos de los TCA diseñaron el Cuestionario de Imagen corporal (BSQ, por sus siglas en inglés), ya que hasta ese momento los cuestionarios disponibles evaluaban el aspecto estético (atractivo) de la imagen y la única forma para medir la insatisfacción con la imagen corporal era la Eating Disorder Examination (EDE). El BSQ está conformado por 34 reactivos con seis opciones de respuesta, en donde cada pregunta

presenta una calificación de 1 a 6, en la cual se asigna una puntuación total para clasificarlo en cuatro categorías: sin alteración, levemente alterada, moderadamente alterada, marcadamente alterada, su objetivo es evaluar la insatisfacción con la imagen corporal, concretamente la debida al peso y forma del cuerpo (Franco-Paredes, 2018).

Se han realizado diversas investigaciones las cuales han aportado evidencia acerca de la confiabilidad y la validez de las puntuaciones del instrumento, tanto en la versión original (34 reactivos) como en sus versiones cortas (8, 10, 14 y 16 reactivos) (Franco-Paredes, 2018). La versión BSQ-8D incluye seis opciones de respuesta en escala tipo Likert que se califican en una escala de 1 = *nunca*, 2 = *casi nunca*, 3 = *algunas veces*, 4 = *bastantes veces*, 5 = *casi siempre* y 6 = *siempre*, generando una puntuación mínima de 8 y máxima de 48 puntos (Franco-Paredes, 2020).

2.1.2.1 Cuerpo Hegemónico Exigido en Deportes Estéticos

El concepto de que un cuerpo delgado es el ideal para la danza comenzó con George Balanchine, el implantó el modelo en donde se espera que la bailarina sea sumamente delgada y lo llevo a Estados Unidos. Se dice que las características físicas de una bailarina deben ser: que sea alta, magra y muy delgada; estas características no son fáciles de alcanzar para todas y por ellos suelen tomar caminos que pueden dañar su salud (Olaya, 2020).

En el mundo de la danza, las presiones para estar delgado se refuerzan a través de la imagen del cuerpo de un bailarín ideal, el estímulo y apoyo de un peso corporal bajo, el uso de espejos como herramienta de enseñanza y la actuación en el escenario para ser observado y evaluado. En comparación con las no bailarinas, se sabe que las bailarinas sufren de una mayor insatisfacción con la imagen corporal, distorsión de la imagen corporal, perfeccionismo neurótico y trastornos alimentarios (Doria, 2022).

La Gimnasia Rítmica (GR) también es un deporte estético que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, donde la delgadez y la presencia constituyen factores importantes para el éxito. A las gimnastas de elite se les exige cumplir con una contextura física específica en la cual se espera que sean delgadas, con niveles bajos de grasa corporal y que tengan hombros anchos y caderas angostas (Cisternas-Bustos et al, 2020).

Estas características van componiendo un imaginario femenino hegemónico atravesado por la doctrina de género, raza y clase impuesto a través del colonialismo que busca su síntesis en la categoría subjetiva de elegancia, concepto que prevalece transversalmente en las entrevistas y se une con las nociones estéticas actuales que definen la altura, talla y peso de un cuerpo femenino bello para la élite: un cuerpo delgado, liviano, largo, sin curvas, que para efectos de la disciplina deportiva, debe flotar y fluir suavemente con el movimiento y la música, generando una paradoja con el concepto de “debilidad” al requerir de una musculatura desarrollada para lograr elevados saltos” (Torres, 2021).

2.1.3 Hábitos Alimentarios

Como menciona Ruiton (2020), los hábitos alimentarios son adquiridos principalmente en el ámbito familiar y tienen una influencia muy marcada en la alimentación. Los hábitos alimentarios son, costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas en su vida diaria, estas forman, plasman y se consolidan en características observables aprendidas que se mantienen durante el tiempo y repercuten en la vida y salud de una forma favorable o no favorable.

La adolescencia es una etapa en donde los hábitos alimentarios se modifican por causa de diversos factores, como los cambios biopsicosociales, también tienden a tener más autonomía para elegir sus alimentos y la influencia familiar va disminuyendo y aumenta la influencia exterior. En la adolescencia tiende a disminuir el consumo de frutas, verduras o cereales de

grano entero y alimentos protectores (Ruiton, 2020). En esta edad se desarrolla y se consolidan los estilos de vida, independientemente de si son saludables o perjudiciales (Fernández, 2020).

Se recomienda que los adolescentes coman alimentos variados, ya que a mayor cantidad de variedad de alimentos exista en la dieta, mayor es la posibilidad de llegar al aporte recomendado de micro y macronutrientes. Se debe incluir alimentos ricos en proteína de origen animal, como lácteos, carnes, huevos y pescados; también incluir alimentos de origen vegetal como, cereales, legumbres, verduras y frutas. Asimismo, alimentos ricos en carbohidratos (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía (Ruiton, 2020).

Las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios (GABSAs) es un instrumento con evidencia científica que brinda recomendaciones apropiadas para mantener una alimentación saludable, estas guías incluyen recomendaciones para la población adolescente y adulta en Costa Rica. Es una herramienta nacional desarrollada interinstitucionalmente para brindar recomendaciones alimentario-nutricional y consejos prácticos dirigidos a la población, con el objetivo de promover una alimentación saludable y sostenible (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2022).

El cuestionario utilizado se estructuró en base en las GABSA, debido a que este fue previamente validado por criterios de expertos en el ámbito alimentario nutricional. En este se mide la cantidad de tiempos realizados durante el día y categoría de alimentos consumidos de manera “diaria”, “semanal”, “mensual” y el “no consumo”. Los grupos de alimentos que se incluyen en el cuestionarios son: frutas, verduras, lácteos, agua, carnes (vacuno, cerdo, pollo), pescados, legumbres, snacks dulces y salados, productos fritos, comida rápida, caracterizada por contener productos ultra procesados y de alta densidad energética (hot-dog, hamburguesas, gaseosas), y embutidos (vienesas, jamón, longanizas) (Castillo et al., 2020).

2.1.3.1 Alimentación en deportistas

La nutrición es una parte fundamental de la salud; es una piza importante en todos los rangos de edad, una alimentación adecuada tiene muchos beneficios como lo es, reforzar el sistema inmunitario, conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado y a largo plazo llegar a disfrutar de una buena salud. Por este motivo, se puede decir que “la nutrición es el proceso en donde se realiza el consumo, se absorbe y se utiliza a los nutrientes precisos para el incremento y el progreso del organismo y de esa manera poder darle al cuerpo el mantenimiento que requiere en la vida” (Veloz & Ochoa, 2023).

La nutrición deportiva es una ciencia nueva que se encuentra en constante crecimiento y desarrollo, esta es una rama cuya especialización está basada en la nutrición en los atletas y su función es cubrir las etapas relacionadas al rendimiento del deportista durante el entrenamiento, la competición, la recuperación y descanso (Tincopa, 2020).

Dentro de los factores que determinan el rendimiento deportivo, la nutrición es uno de los más importantes. La dieta además de aportar la energía apropiada también otorga los nutrientes necesarios para la mantención y reparación de los tejidos, aparte de mantener y regular el metabolismo corporal. Las necesidades nutricionales y la ingesta calórica no siempre van a ser la misma, esto va a depender del periodo de competencia que se encuentre (Martinez, 2020).

2.1.3.2 Alimentación en Gimnastas

La gimnasia al ser un deporte de naturaleza estética, en donde la imagen corporal y el peso junto a un índice de masa corporal (IMC) y un porcentaje de grasa bajo son determinantes para obtener buenos resultados, las atletas tienden a presentar conductas evitativas en donde se dejan de lado grupos de alimentos, y en su mayoría consumen alimentos saludables, dietéticos o bajos

en calorías, lo que no siempre corresponde a los requerimientos energéticos de las deportistas (Cisternas-Bustos et al, 2020).

La adolescencia es una de las etapas cruciales para crecimiento y desarrollo, por este motivo es importante cumplir con los requerimientos energéticos, los adolescentes que practican deportes que hacen hincapié en tener un peso corporal bajo, pueden sentir presión por perder peso, pero al reducir la cantidad de calorías ingeridas puede llevar a problemas de crecimiento y a un mayor riesgo de fracturas y otros tipos de lesiones. En lo que respecta a mejorar el rendimiento y la fuerza en el deporte a largo plazo, es importante priorizar la alimentación, cumplir con todos los tiempos de comida e incluir todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas (Veloz & Ochoa, 2023).

La nutrición deportiva se maneja en fases, durante la fase de competición, el aspecto saludable de la nutrición pasa a un segundo plano y el objetivo principal es lograr la ingesta nutricional necesaria para un rendimiento óptimo. Una vez finaliza la fase competición y una adecuada nutrición post competición, se debe volver inmediatamente a la dieta principal para asegurar un entrenamiento de calidad y una recuperación intermedia eficaz (Veloz & Ochoa, 2023). La alimentación y nutrición de una gimnasta se ve relacionado con su desempeño físico, como se puede observar en los deportes de alta intensidad y de extensa duración, el rendimiento físico estará frecuentemente restringido por el uso de carbohidratos (Duche López, 2021)

En los deportes como la gimnasia en donde el trabajo es más que todo aeróbico, la glucosa y glucógeno es importante para la asimilación muscular ya que la práctica se realiza en una intensidad moderada a alta y dura más de 75 a 90 minutos. Por este motivo el consumo de carbohidratos es importante, al tratarse de un entrenamiento de resistencia aeróbico, el agotamiento suele estar provocada por la falta de glucógeno muscular o hipoglucemia, lo que puede perjudicar al deportista (Veloz & Ochoa, 2023).

2.1.4 Estado Nutricional

El estado nutricional como menciona Mondragon & Vilchez (2020) es la situación en la que se encuentra el organismo con relación a los nutrientes consumidos, los cuales se miden por medio del IMC y esto va a requerir de peso y talla. Cuando se ingiere los alimentos en cantidades correctas, tomando en cuenta la edad y la satisfacción de necesidades biológicas se mantendrá dentro de los parámetros normales.

El estado nutricional es resultado final de un balance entre la ingesta y el requerimiento de nutrientes, estos se ven reflejado en las medidas antropométricas. El IMC el cual significa Índice de Masa Corporal, es la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona, su forma de cálculo es: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ (Ruiton, 2020).

El peso corporal es la fuerza que ocasiona la gravedad sobre el cuerpo humano. Por lo tanto, ambas magnitudes son proporcionales entre sí, fuerza gravitacional y masa corporal, pero no son iguales, pues están vinculadas por el factor aceleración de la gravedad, por otro lado, la talla es la evaluación que se realiza con un tallímetro vertical, se mide con pie descalzo, los talones, columna vertebral y el occipucio se apoyan en un plano duro y extienden sus brazos a lo largo de su tronco (Mondragon & Vilchez, 2020).

Tabla 1.

Clasificación de IMC según la OMS

IMC	Categoría
Bajo peso	<18.5
Peso normal	18.5-24.9
Sobrepeso	25.0-29.9
Obesidad grado I	30.0-34.5
Obesidad grado II	35.0-39.9
Obesidad grado III	>40.0

Fuente: OMS, 2000

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se utiliza el enfoque de tipo cuantitativos debido a que se realiza un análisis de datos de forma objetiva mediante métodos estadísticos, en estos se busca comparar la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional de mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia con las que no.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es correlacional debido a que describen la comparación entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado, de este modo, la investigación busca establecer la comparación entre la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional entre mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia con las que no (Mora, 2020).

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Las unidades de análisis están compuestas por las gimnastas y mujeres entre las edades de 18 y 55 años.

3.3.1 Población

La población corresponde a el universo total sobre el cual se hace la investigación, en este caso serían todas las mujeres que realizaron y realizan gimnasia, y las mujeres que no.

3.3.2 Muestra

La muestra del estudio comprende un subgrupo representativo de personas a las que se les va a aplicar el instrumento, para así poder representar de manera significativa el total de la

población. El tamaño de la muestra se determinó de 96 personas y los datos se demuestran en la siguiente fórmula.

n = muestra

$Z = 1.96$; 95% de confianza

$P = 0.5$

$Q = 0.5$

d = margen de error permisible 0.1: 10%

$$n = \frac{z^2 PQ}{d^2}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(0.1)^2}$$

$$n = 96$$

3.3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión

A continuación, se presenta la tabla con los criterios de inclusión y exclusión para mujeres que practicaron gimnasia.

Tabla 2.

Criterios de inclusión y exclusión para mujeres que practicaron gimnasia

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Que vivan en Costa Rica	Adolescentes y adultos mayores
Mujeres de 18-55 años	Mujeres embarazadas o en lactancia
Saber leer y escribir	Condiciones médicas específicas
Acceso a internet	Mujeres que no deseen participar en la investigación
Mujeres que hayan competido en campeonatos nacionales de gimnasia durante su adolescencia (12-18 años)	

Fuente: Elaboración propia, 2024

A continuación, se presenta la tabla con los criterios de inclusión y exclusión para mujeres que practicaron gimnasia.

Tabla 3.

Criterios de inclusión y exclusión para mujeres que no practicaron gimnasia

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Que vivan en Costa Rica	Adolescentes y adultos mayores
Mujeres de 18-55 años	Mujeres embarazadas o en lactancia
Saber leer y escribir	Condiciones médicas específicas
Acceso a internet	Mujeres que no deseen participar en la investigación
No haber practicado gimnasia competitiva durante su adolescencia	

Fuente: Elaboración propia, 2024

3.4 INSTRUMENTOS PARA RECOLECTAR LA INFORMACIÓN

Para la recolección de datos se utilizarán los siguientes instrumentos:

Cuestionario datos sociodemográficos: El cuestionario incluye preguntas sociodemográficas, como la edad, nivel de educación y lugar de residencia, esto con el fin de caracterizar a la población.

Body Shape Questionnaire (BSQ-14): Se utilizará el cuestionario de Body Shape en la versión 8, la cual es la versión breve del BSQ-34 para evaluar la insatisfacción con la imagen corporal debida al peso y la forma del cuerpo. El cuestionario consta de 8 reactivos directos con seis opciones de respuesta que van desde Nunca = 1 hasta Siempre = 6. Las versiones cortas o breves de los cuestionarios son relevantes no solo cuando se realizan investigaciones

sobre TCA sino también en muestras generales, debido a que permiten evaluar diferentes variables para poder caracterizar, comparar o explicar los trastornos (Franco-Paredes, 2018).

Los valores más altos en el BSQ indican una mayor insatisfacción corporal. En este estudio se utilizó la traducción y validación en español del BSQ-8 (Franco-Paredes, 2018) realizada en mujeres universitarias mexicanas, en donde cada pregunta presenta una calificación de 1 a 6, en la cual se asigna una puntuación total para clasificarlo en cuatro categorías: sin alteración, levemente alterada, moderadamente alterada, marcadamente alterada (Izquierdo-Cárdenas, 2022). En el estudio realizado por (Franco-Paredes, 2020), el BSQ-8D resultó la versión con mejores evidencias respecto a su consistencia interna y validez en una muestra de mujeres. Se confirmó la unidimensionalidad del instrumento, se demostró validez convergente y se obtuvo una consistencia interna adecuada ($\alpha = .89$, $\omega = .89$).

Cuestionario de hábitos alimentarios: Se utiliza un cuestionario en base en las Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica (GABSA), en este se mide la cantidad de tiempos realizados durante el día y la categoría de alimentos consumidos (Castillo et al., 2020). Y se realizan preguntas sobre los hábitos alimentarios de la población en estudio.

Estado nutricional según IMC: Con el Índice de Masa Corporal (IMC) se clasifica el estado nutricional de los participantes del estudio. Se calcula el IMC con la medición de peso y talla utilizando técnicas estandarizadas y se categorizan según la escala de la OMS en donde un IMC menor a 18.5 se clasifica como bajo peso, el peso normal se encuentra en un rango de IMC entre 18.5 a 24.9, un IMC igual o superior a 25 se clasifica como sobre peso e igual o superior a 30 como obesidad. Y las mediciones se van a realizar con la cinta métrica mecánica Seca 206, y para el peso se utiliza la balanza Omron Control Corporal HBF-226.

3.4.1 Validez de un Cuestionario

Los cuestionarios son una herramienta científica, los cuales deben ser un instrumento válido. La validez es la capacidad del instrumento para medir la variable para la cual fue diseñado (Mex et al; 2021)., en el presente trabajo se utiliza un cuestionario el cual se divide en cuatro partes, la primera parte son características sociodemográficas, la segunda parte es el BSQ-8, el cual ha demostrado una validez buena, y, la tercera parte son preguntas sobre los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo basado en el GABSA.

Datos sociodemográficos: La sección de datos sociodemográficos es de elaboración propia, con preguntas cerradas. Estas se validan en el plan piloto con el 10% de la muestra total.

Body Shape Questionnaire (BSQ-14): El BSQ está conformado por 34 reactivos con seis opciones de respuesta, se han realizado diversas investigaciones las cuales han aportado evidencia acerca de la confiabilidad y la validez de las puntuaciones del instrumento, tanto en la versión original (34 reactivos) como en sus versiones cortas (8, 10, 14 y 16 reactivos). En los estudios realizados se ha encontrado una excelente consistencia interna con un rango Alfa = .83 - .97 (Franco-Paredes, 2018).

Cuestionario de hábitos alimentarios: El cuestionario sobre hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo se realizó en base a las Guías alimentarias basadas en sistemas alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica, debido a que este fue previamente validado por criterios de expertos en el ámbito alimentario nutricional lo cual confirma su validez (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2022).

Estado nutricional: Para clasificar el estado nutricional de los participantes se utiliza la clasificación de la OMS, la cual se encuentra validada a nivel internacional (OMS, 2000).

3.4.2 Confiabilidad

La confiabilidad se refiere a la reproducibilidad de los resultados de la misma medida en condiciones similares (Mex et al; 2021). Para verificar la confiabilidad se propone realizar un plan piloto en personas con características similares a la población en estudio. El instrumento para conocer los datos sociodemográficos, los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo, la percepción corporal y el estado nutricional, es confiable y de fácil acceso debido a que se utiliza lenguaje fácil de comprender y se encuentra en formato digital, lo cual lo hace fácil y rápido de aplicar.

Con respecto al Body Shape Questionnaire, existen múltiples artículos científicos que demuestran su confiabilidad para reproducir los resultados de forma correcta, como el de (Franco-Paredes, 2021), en el cual menciona que tiene una confiabilidad con un CCI= .80, por otro lado, el cuestionario de frecuencia basado en GABSA también está muy respaldado científicamente, y se encuentra elaborado de acuerdo con la cultura y contexto nacional.

Para la medición de los datos antropométricos, para la talla se utiliza la cinta métrica mecánica Seca 206, la cual posee un rango de medición en cm de 0-220 cm y para el peso se utiliza la balanza Omron Control Corporal HBF-226.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es no experimental, ya que se las variables no deben ser manipuladas; y se clasifica como tipo transversal ya que estudia aspectos del tema en un momento dado.

3.6 OPERACIÓN DE LAS VARIABLES

A continuación, se presenta la tabla de operación de las variables.

Tabla 4.

Operación de las variables

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar de forma sociodemográfica la población mediante un cuestionario	Características sociodemográficas	Características de la población que contemplan factores sociales y demográficos	Cuestionario de características sociales y demográficas	a) Edad b) Provincia de residencia c) Nivel educativo	a) Años b) Limón, Puntarenas, Alajuela, Heredia, Cartago, San José c) Primaria completa-incompleta, Secundaria completa-incompleta, Universitaria completa-incompleta, Técnico completo-incompleto	De elaboración propia
Conocer la percepción de la imagen corporal	Percepción de la imagen corporal	La manera en que un individuo se percibe imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo	Aplicación del Body Shape Questionnaire (BSQ) de 8 ítems	Percepción corporal	a) Sin alteración, levemente alterada, moderadamente alterada, marcadamente alterada (Puntuación)	Cuestionario BSQ

n min 8 y
max 48)

Identificar los hábitos alimentarios de la población de estudio	Hábitos de Alimentación	Conductas que posee una persona con respecto a los alimentos	Cuestionario de frecuencia de consumo y hábitos alimentarios	Frecuencia de consumo de alimentos Preparación de alimentos Consumo de alimentos	a) Diariamente - Semanalmente - Mensualmente - No consumo b) Fritos, al vapor o hervidos, asado o a la plancha, horneados c) Contenido de azúcar, sodio, grasas saturadas y contenido calórico.	Cuestionario de hábitos y frecuencia de consumo
Analizar a la población de estudio según estado nutricional	Estado Nutricional	El estado nutricional es resultado final de un balance entre la ingesta y el requerimiento de nutrientes, estos se ven reflejados en las medidas antropométricas	Recolección de resultados al calcular el valor de IMC de cada atleta	Relación de las medidas de peso y talla de las atletas	>40 OB III 35-39,99 OB II 30-34,99 OB I 25-29,99 SP 18,5-24,99 NL 17-18,49 DA 16-16,9 DM	Toma de las medidas de peso y talla con ayuda de equipo adecuado para recolectar estos datos

Fuente: Elaboración propia, 2024

3.7 PLAN PILOTO

Primeramente, se efectúa un plan piloto para validar los instrumentos y para asegurar que la investigación sea correcta. La prueba piloto se realiza con 10% de la población, donde participan 10 mujeres con características similares a la población de estudio, se busca que las personas que realizaron gimnasia en su adolescencia fueran de un nivel competitivo menor.

El instrumento de recolección de datos consta de 4 variables, la primera sección se encuentra conformada por los datos sociodemográficos para conocer datos generales de la población (edad, educación, residencia), la siguiente sección corresponde a la percepción de la imagen corporal, en donde se evalúa la percepción de la imagen corporal por medio de la versión corta del Body Shape Questionnaire, la tercera sección corresponde a los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo, por último, se encuentra la sección de estado nutricional, en esta se realiza la toma de medidas antropométricas.

Posterior de la ejecución del plan piloto, se realizan reajustes al instrumento para lograr una mejor recolección de datos, en donde se agregan nuevas preguntas y se reformulan otras. En la parte sociodemográfica en la pregunta de la edad, se realiza un cambio de no colocar las edades en rangos y ponerla como una pregunta abierta donde cada participante indica la edad en la que se encuentra, y en parte de hábitos alimentarios se agrega una pregunta en donde se debe llenar un cuadro sobre la cantidad y tipo de líquido que consume al día, para lograr recolectar más información sobre el consumo de líquidos. También se mejora la redacción de las preguntas sobre el estado nutricional para lograr una mejor comprensión de la dinámica de la toma de medidas antropométricas.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

La recolección de datos se hace de manera presencial debido a que se debe tomar las medidas antropométricas de las participantes, al igual que se utiliza herramientas que requieren el uso de dispositivos electrónicos con acceso a internet. Para obtener los datos se utiliza un instrumento de recolección de datos en línea, el cual incluye preguntas sobre las variables de la investigación, este fue administrado por medio de un código QR que lleva a las participantes al enlace de la encuesta elaborada en Google Forms. Para obtener la participación de las personas, se asistió a diferentes lugares públicos y privados para obtener la toma de medidas antropométricas y que se realizara el llenado de la encuesta.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Al obtener los datos, se procede con la organización de estos por medio de la herramienta de Microsoft Excel con el fin de realizar el análisis de la base de datos obtenida.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

Para esta investigación se utilizó dos tipos de análisis estadísticos por un lado los ANOVA, el cual se utiliza para analizar si hay diferencias estadísticas significativas en el promedio de la variable de interés o variable respuesta entre los diferentes niveles de un predictor cualitativo. Es decir, se utiliza cuando la variable de interés es numérica pero la variable de comparación es cualitativa. Por otro lado, se utilizó pruebas chi cuadrado, para realizar el análisis de independencia, esta se utiliza para determinar si hay efecto de una variable cualitativa sobre otra, es decir si hay una relación significativa entre dos variables categóricas.

CAPITULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE LA POBLACIÓN

Los resultados que presenten las características sociodemográficas se exponen a continuación

Tabla 5.

Datos sociodemográficos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
Edad	22.0 ± 4.73	29.02 ± 8.34
Nivel de educación más alto alcanzado		
Secundaria completa	14 (29)	7 (15)
Secundaria incompleta	1 (2)	2 (4)
Universidad completa	14 (29)	21 (44)
Universidad incompleta	19 (40)	16 (33)
Técnico completo	-	2 (4)
Provincia de residencia		
San José	13 (27)	16 (33)
Alajuela	2 (4)	-
Heredia	4 (8)	3 (6)
Limón	24 (50)	13 (27)
Cartago	5 (10)	13 (27)
Puntarenas	-	2 (4)
Guanacaste	-	1 (2)

Datos: Promedio ± DS, Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 5, se describen los datos sociodemográficos, se puede observar que la participación de ambas poblaciones fue equitativa, la mayoría de las participantes son mujeres jóvenes que se encuentran en un promedio de edad de 22 a 29 años. Es evidente que la mayoría de las participantes residen en las zonas de San José y Limón.

Datos generales del deporte

El estudio inicia con una población de 96 participantes, en donde el 50% de la población realizó gimnasia en su adolescencia, y del otro 50% que no realizó gimnasia, de estos el 58% no realizó ningún deporte en la adolescencia. A continuación, se presenta la tabla con los datos generales referentes a la gimnasia.

Tabla 6.

Características generales del deporte de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024

Variable de estudio	Gimnastas (n=48)
Edad de inicio de practica de gimnasia	
Menos de 5 años	16 (33)
De 5 a 8 años	17 (35)
De 9 a 11 años	13 (6)
Mayor a 12	2 (4)
Nivel más alto que llegó a competir	
Campeonato Nacional	12 (25)
Juegos Nacionales	29 (60)
Juegos Panamericanos	3 (6)
Juegos Centroamericanos	2 (4)
Eventos Internacionales	1 (2)
Años que practicó gimnasia de manera competitiva	
Menos de 5 años	10 (20)
De 5 a 8 años	21 (44)
Más de 9	17 (35)
Continúa practicando gimnasia en la actualidad	
No	45 (94)
Si	3 (6)
Realiza otro deporte	
No	14 (29)
Si	34 (71)

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 6, se evidencian las características generales del deporte, en donde, las participantes comenzaron a realizar gimnasia entre las edades de 5 a 8 años, siendo este el rango de edades más común para iniciar, la mayoría tuvo un nivel alto de competencia ya que compitieron de 5 a 8 años y la mayoría compitieron en Juegos nacionales. El 94% abandonó la gimnasia y de estas el 71% se encuentra realizando otro deporte.

4.2 PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Los resultados que demuestran la percepción de la imagen corporal se exponen a continuación.

Tabla 7.

Distribución de percepción de imagen corporal de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	¿Ha pensado hacer una dieta por su peso?		¿Ha tenido miedo de subir de peso?		¿Comer (independientemente de la cantidad) le hace sentirse mal?		¿Compara su cuerpo con el de otras personas?	
	No		No		No		No	
	Gimnastas (n=48)	gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	gimnastas (n=48)
Siempre	6 (12)	7 (15)	17 (35)	13 (27)	4 (8)	2 (4)	6 (12)	5 (10)
Muy frecuente	5 (10)	11 (23)	2 (4)	8 (17)	6 (12)	1 (2)	7 (15)	5 (10)
Frecuente	11 (23)	6 (12)	7 (15)	8 (17)	2 (4)	5 (10)	8 (17)	8 (17)
A veces	15 (31)	18 (38)	11 (23)	10 (20)	11 (23)	19 (40)	17 (35)	20 (42)
Raramente	6 (12)	5 (10)	5 (10)	3 (6)	15 (31)	9 (17)	8 (17)	7 (15)
Nunca	5 (10)	1 (2)	6 (12)	6 (12)	10 (20)	12 (25)	2 (4)	3 (6)

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 7 se puede evidenciar que el pensamiento de hacer dieta por el peso es mayoritario en las mujeres que no han realizado gimnasia, por otro lado, las mujeres que han realizado

gimnasia presentan mayor miedo a subir de peso. Se evidencia mayor insatisfacción corporal en las mujeres que no han realizado gimnasia.

Tabla 8.

Distribución de percepción de imagen corporal de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024

Variable de estudio	¿Ha evitado reuniones sociales por sentirse mal respecto a su cuerpo?		¿Piensa que su peso actual es por falta de control?		¿Verse en un espejo le hace sentirse mal?		¿Piensa que debe hacer ejercicio por su peso?	
	No		No		No		No	
	Gimnastas (n=48)	gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	gimnastas (n=48)
Siempre	-	2 (4)	1 (2)	7 (15)	1 (2)	2 (4)	10 (20)	10 (20)
Muy frecuente	2 (4)	1 (2)	5 (10)	3 (6)	2 (4)	4 (8)	6 (12)	8 (17)
Frecuente	-	1 (2)	4 (8)	10 (20)	2 (4)	3 (6)	7 (15)	5 (10)
A veces	6 (12)	7 (15)	16 (33)	12 (25)	15 (31)	15 (31)	12 (25)	14 (29)
Raramente	8 (17)	7 (15)	13 (27)	4 (8)	20 (42)	13 (27)	6 (12)	4 (8)
Nunca	32 (66)	30 (62)	9 (17)	12 (25)	8 (17)	11 (23)	7 (15)	7 (15)

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Con respecto a los resultados de la Tabla 8 se puede evidenciar resultados muy similares en ambas poblaciones con respecto a evitar reuniones sociales, en donde predomina la opción de “Nunca”, sin embargo, se evidencia mayor insatisfacción corporal en las mujeres que no realizaron gimnasia.

Tabla 9.

Promedio del puntaje del test BSQ-8 de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
Percepción de la imagen corporal	24.10 ± 7.88	25.10 ± 8.58

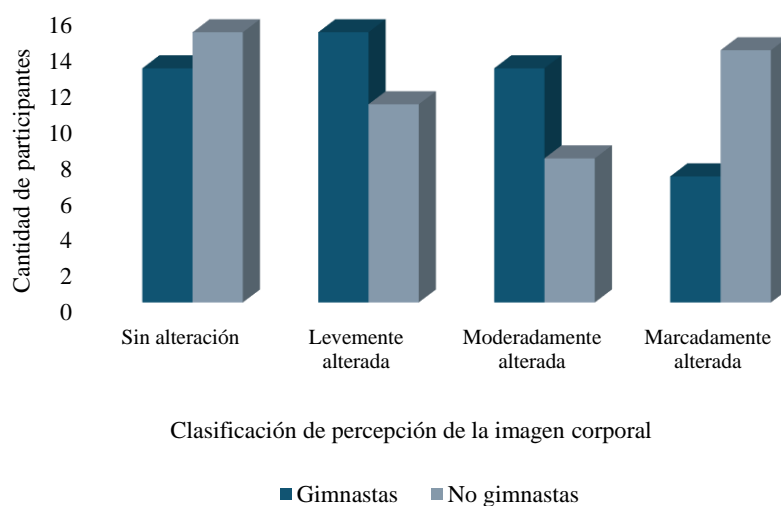
Datos: promedio ± DS

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Tabla 9 se evidencia el promedio de percepción de la imagen corporal de las dos poblaciones, siendo el de mujeres que realizaron gimnasia menor al de las mujeres que no realizaron gimnasia lo cual demuestra una mejor percepción de la imagen corporal, sin embargo, en promedio las dos poblaciones se clasifican como levemente alteradas.

Figura 1.

Distribución de percepción de imagen corporal de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.



Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En relación con la Figura 1, se evidencia que las mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia presentan un porcentaje mayoritario en la clasificación de “Levemente alterada”, por otro lado, en las mujeres que no realizaron gimnasia hay dos clasificaciones mayoritarias, siendo “Sin alteración” y “Marcadamente alterada”.

4.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos se presentan a continuación

Tabla 10 .

Distribución de la frecuencia de consumo de frutas y vegetales de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Frutas		Vegetales	
	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
Varias veces al día	2 (4)	3 (6)	4 (8)	4 (8)
Todos los días	17 (35)	14 (29)	16 (33)	21 (44)
2 - 6 veces por semana	17 (35)	18 (38)	19 (40)	14 (29)
1 vez a la semana	4 (8)	5 (10)	3 (6)	2 (4)
2 - 3 veces por mes	3 (6)	5 (10)	2 (4)	5 (10)
Una vez al mes	1 (2)	1 (2)	2 (4)	-
Casi nunca	2 (4)	2 (4)	-	-
Nunca	2 (4)	-	-	-

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 10, se muestra el consumo de frutas y vegetales de la población en estudio, con respecto al consumo de ambas poblaciones, predomina el consumo de frutas de 2 a 6 veces por semana, la población que no ha hecho gimnasia tiene un consumo mayor de vegetales en comparación con la población que si realizó gimnasia.

Tabla 11.

Distribución de la frecuencia de consumo de lácteo, embutidos y huevos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Lácteos		Embutidos		Huevos	
	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
Varias veces al día	4 (8)	4 (8)	-	-	2 (4)	5 (10)
Todos los días	17 (35)	16 (33)	3 (6)	-	26 (54)	23 (48)
2 - 6 veces por semanas	13 (27)	8 (17)	12 (25)	12 (25)	10 (20)	13 (27)
1 vez a la semana	6 (12)	9 (17)	9 (17)	9 (17)	2 (4)	1 (2)
2 -3 veces por meses	3 (6)	3 (6)	7 (15)	7 (15)	4 (8)	3 (6)
1 vez al mes	1 (2)	3 (6)	1 (2)	2 (4)	2 (4)	1 (2)
Casi nunca	2 (4)	3 (6)	8 (17)	10 (20)	2 (4)	1 (2)
Nunca	2 (4)	-	8 (17)	8 (17)	-	1 (2)

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En relación con la frecuencia de consumo de lácteos, las dos poblaciones se encuentran similares, siendo “Todos los días” y “2 – 6 veces por semana” las opciones predominantes, al igual que de embutidos y de huevos.

Tabla 12.

Distribución de la frecuencia de consumo de pollo, res, cerdo, atún de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Pollo		Res		Cerdo		Pescado	
	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
Varias veces al día	2 (4)	2 (4)	1 (2)	-	-	-	1 (2)	1 (2)
Todos los días	11 (23)	4 (8)	4 (8)	5 (10)	1 (2)	2 (4)	6 (12)	4 (8)
2- 6 veces por semanas	21 (44)	29 (60)	19 (40)	12 (25)	19 (40)	12 (25)	17 (35)	12 (25)
1 vez a la semana	8 (17)	8 (17)	10 (20)	20 (42)	12 (25)	10 (20)	10 (20)	12 (25)

Continúa en la siguiente página.

Continuación de la tabla 12.

Variable de estudio	Pollo		Res		Cerdo		Pescado	
	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
2 -3 veces por meses	4 (8)	5 (10)	7 (15)	7 (15)	6 (12)	7 (15)	8 (17)	9 (17)
1 vez al mes	2 (4)	-	3 (6)	2 (4)	3 (6)	4 (8)	1 (2)	5 (10)
Casi nunca	-	-	2 (4)	1 (2)	7 (15)	4 (8)	4 (8)	4 (8)
Nunca	-	-	2 (4)	1 (2)	6 (12)	8 (17)	1 (2)	1 (2)

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Con respecto al consume de carnes, la más consumida fue el pollo en donde ambas poblaciones la consume de 2 a 6 veces por semana, seguido del res, teniendo más consumo por parte de las personas que realizaron gimnasia, seguido del pescado, y por último el cerdo siendo este el menos consumido. La población que no realizó gimnasia tiene un mayor consumo de carnes semimagras.

Tabla 13.

Distribución de la frecuencia de consumo de panes y galletas saladas, verduras harinosas, leguminosas, cereales de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024

Variable de estudio	Panes y galletas saladas tipo soda		Verduras harinosas		Leguminosas		Cereales	
	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
Varias veces al día	1 (2)	1 (2)	1 (2)	1 (2)	4 (8)	1 (2)	3 (6)	4 (8)
Todos los días	10 (20)	7 (15)	10 (20)	7 (15)	6 (12)	15 (31)	20 (42)	15 (31)
2 - 6 veces por semanas	15 (31)	18 (38)	15 (31)	18 (38)	15 (31)	12 (25)	11 (23)	16 (33)
1 vez por semana	7 (15)	6 (12)	7 (15)	6 (12)	10 (20)	8 (17)	10 (20)	6 (12)
2 -3 veces por mes	8 (17)	6 (12)	8 (17)	6 (12)	7 (15)	5 (10)	2 (4)	5 (10)
Una vez al mes	4 (8)	3 (6)	4 (8)	3 (6)	1 (2)	3 (6)	1 (2)	1 (2)
Casi nunca	1 (2)	6 (12)	1 (2)	6 (12)	4 (8)	4 (8)	1 (2)	1 (2)
Nunca	2 (4)	1 (2)	-	-	1 (2)	-	-	-

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En relación con la frecuencia de consumo de panes y galletas saladas, verduras harinosas, leguminosas, cereales, se evidencia que la población de mujeres que realizaron gimnasia tiene un consumo mayor de estos, a excepción de las leguminosas.

Tabla 14.

Distribución de la frecuencia de consumo de comida rápida, bebidas naturales, gaseosas, galletas dulces de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Comidas rápidas		Bebidas naturales de fruta		Gaseosas		Galletas dulces con relleno	
	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
Varias veces al día	-	-	1 (2)	1 (2)	1 (2)	1 (2)	-	2 (4)
Todos los días	1 (2)	1 (2)	4 (8)	6 (12)	-	-	2 (4)	1 (2)
2- 6 veces por semanas	5 (10)	4 (8)	13 (27)	11 (23)	8 (17)	7 (15)	11 (23)	8 (17)
1 vez por semana	9 (17)	13 (27)	11 (23)	5 (10)	11 (23)	8 (17)	7 (15)	5 (10)
2 -3 veces por mes	18 (38)	13 (27)	5 (10)	8 (17)	9 (17)	5 (10)	3 (6)	8 (17)
Una vez al mes	5 (10)	8 (17)	4 (8)	6 (12)	4 (8)	4 (8)	11 (23)	6 (12)
Casi nunca	9 (17)	7 (15)	7 (15)	6 (12)	9 (17)	13 (27)	9 (17)	10 (20)
Nunca	1 (2)	2 (4)	3 (6)	5 (10)	6 (12)	10 (20)	5 (10)	8 (17)

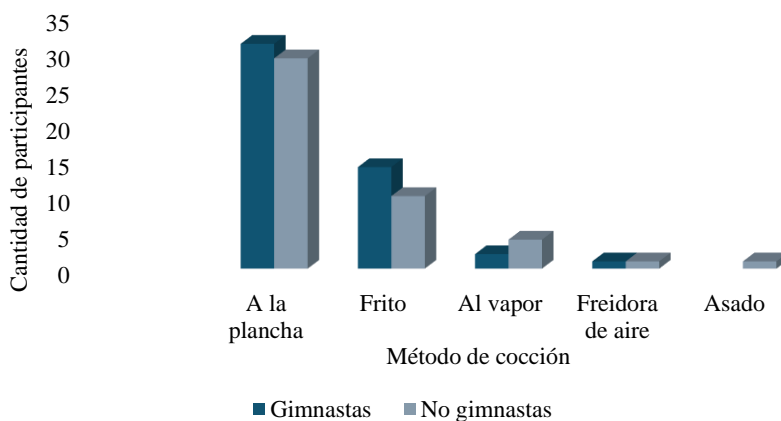
Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 16 se evidencia la frecuencia de consumo de comida rápida en donde se puede ver una mayoría de “2 -3 veces por mes” en ambas poblaciones, el consumo de gaseosas y de bebidas naturales fue muy variada en ambas poblaciones evidenciando un consumo muy espontaneo, por último, el consumo de galletas dulces con relleno fue menor en la población que no realizó gimnasia.

Figura 2.

Clasificación según el método de cocción de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva en su adolescencia, Costa Rica, 2024.



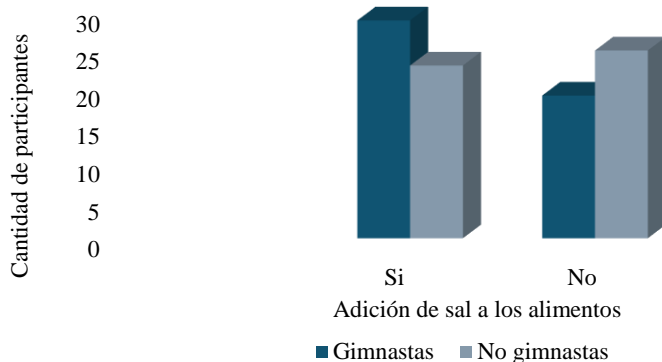
Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la figura 1 se puede apreciar que ambas poblaciones indican que el tipo de cocción más utilizado es a la plancha.

Figura 3.

Adición de sal a los alimentos que ya han sido preparados de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.



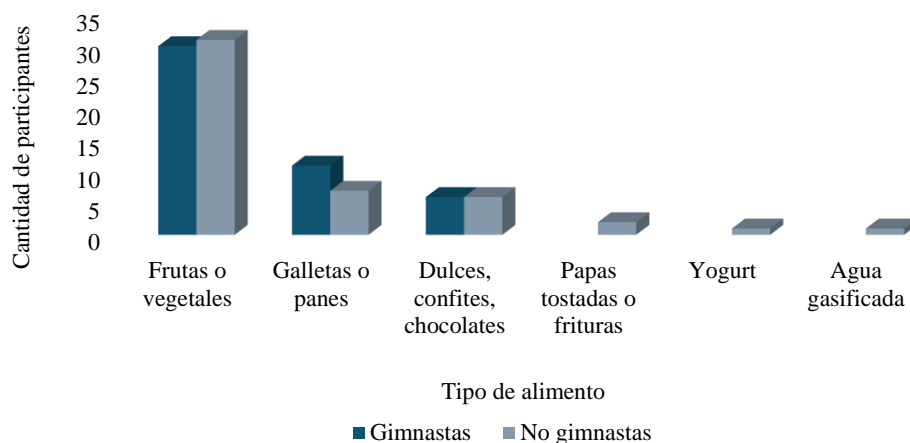
Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la figura 3, en relación con la sal añadida a los alimentos ya preparados, en la población de mujeres que no han realizado gimnasia se evidencia menos este hábito.

Figura 4.

Tipo de alimento que consumen entre comidas las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.



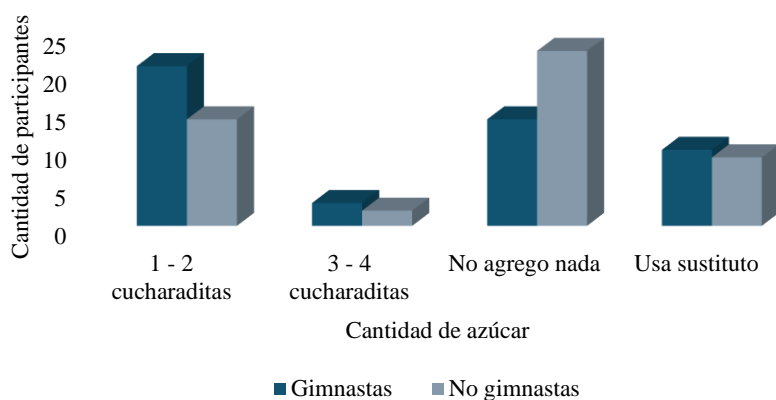
Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la gráfica 4, con respecto a los alimentos que suelen comer entre las comidas, el más predominante en los dos grupos fueron frutas o vegetales, siendo la población de mujeres que no han realizado gimnasia los que consumen mayor cantidad.

Figura 5.

Cantidad de azúcar que le añade a sus bebidas las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.



Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la gráfica 5, en relación con la cantidad de azúcar que se le agrega a las bebidas, la población de mujeres que no han realizado gimnasia tiene menor consumo de azúcar.

Tabla 15.

Distribución de la frecuencia de consumo de líquidos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Consumo de agua al día		Consumo de bebidas hidratantes		Consumo de sueros	
	Gimnastas (n=48)	No	Gimnastas (n=48)	No	Gimnastas (n=48)	No
		gimnastas (n=48)		gimnastas (n=48)		gimnastas (n=48)
Más de 8 vasos (más de 2000 ml)	7 (15)	16 (33)	-	-	-	-
De 5 a 8 vasos (1250 a 2000 ml)	22 (46)	14 (29)	-	1 (2)	1 (2)	-
De 1 a 4 vasos (250 ml a 1000 ml)	17 (35)	11 (23)	9 (17)	13 (27)	3 (6)	4 (8)
No consumo	-	-	39 (81)	34 (71)	44 (92)	44 (92)

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Tabla 16.

Distribución de la frecuencia de consumo de líquidos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024

Variable de estudio	Consumo de bebidas energéticas		Consumo de frescos naturales		Consumo de Té natural	
	Gimnastas (n=48)	No	Gimnastas (n=48)	No	Gimnastas (n=48)	No
		gimnastas (n=48)		gimnastas (n=48)		gimnastas (n=48)
Más de 8 vasos (más de 2000 ml)	-	-	1 (2)	-	-	1 (2)
De 5 a 8 vasos (1250 a 2000 ml)	1 (2)	1 (2)	1 (2)	1 (2)	-	2 (4)
De 1 a 4 vasos (250 ml a 1000 ml)	19 (40)	15 (31)	21 (44)	21 (44)	26 (54)	27 (56)
No consumo	28 (58)	28 (58)	25 (52)	26 (54)	22 (46)	18 (38)

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Con respecto a la Tabla 15 y en la Tabla 16, sobre la frecuencia de el consumo de líquidos, se evidencia un 100% de consumo de agua en las participantes, siendo las mujeres que no realizaron gimnasia las que presentan mayor consumo, seguido del consumo de té natural con una mayoría de 1 a 4 vasos al día en las dos poblaciones, por último, los otros líquidos tuvieron un mayor porcentaje de no consumo entre las dos poblaciones.

4.4 ESTADO NUTRICIONAL

Los resultados de la toma antropométrica de talla y peso para obtener el estado nutricional por medio del IMC se presentan a continuación

Tabla 17.

Datos antropométricos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=48)	No gimnastas (n=48)
Edad	22.0 ± 4.73	29.02 ± 8.34
Talla (m)	157.09 ± 23.71	162.59 ± 6.33
Peso (kg)	57.92 ± 8.44	67.74 ± 14.71
IMC (Kg/m²)	22.41 ± 2.43	25.43 ± 4.55

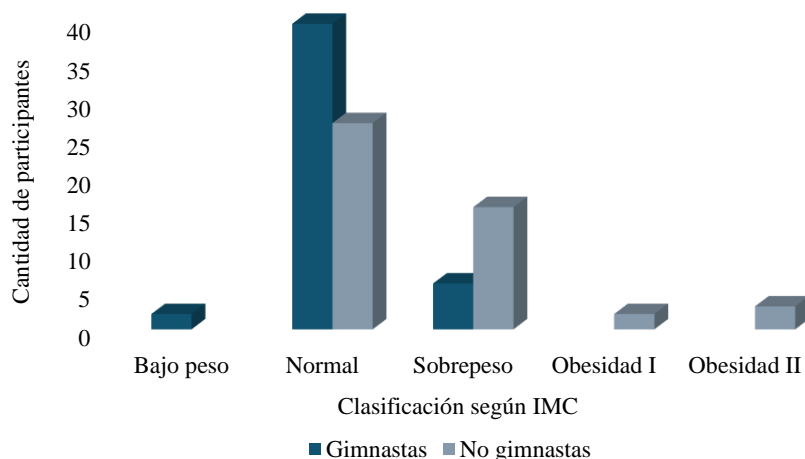
Datos: promedio ± DS

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto a los datos antropométricos de las participantes, las mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia presentan un menor peso, talla e IMC que las mujeres que no realizaron gimnasia en su adolescencia.

Figura 6.

Clasificación de IMC de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.



Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

La figura 6 detalla el IMC de las participantes. En primer lugar, se evidencia que la mayoría de las mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia tienen un IMC en el rango de “Normal”. Por otro lado, las mujeres que no realizaron gimnasia en su adolescencia se encuentran en un rango mayoritario de “Normal” y “Sobrepeso”.

4.5 ANÁLISIS BIVARIADO

Esta sección tiene como objetivo poner a prueba mediante un análisis estadístico los objetivos de comparar la percepción de la imagen corporal de mujeres que realizaron gimnasia durante su adolescencia con las que no realizaron gimnasia, así como los hábitos alimenticios y el estado nutricional de ambas poblaciones. A continuación, se muestran los resultados encontrados mediante las pruebas de ANOVA y Chi cuadrado.

Tabla 18.

Comparación de percepción de imagen corporal de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	P Value	Regla de significancia	Significancia
Percepción de la imagen corporal	0.55	> 0.05	No significativo

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se encuentra que no hay significancia entre las dos poblaciones, ya que se obtuvo un valor p de 0.55 por lo que no es significativa y por ende se concluye que no hay comparación en términos generales entre la percepción corporal con respecto a si han practicado gimnasia competitiva en su adolescencia.

Tabla 19.

Comparación de los hábitos alimentarios de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	P Value	Regla de significancia	Significancia
Tiempos de Alimentación	0.07	>0.05	No significativo
Método de Cocción	0.25	>0.05	No significativo
Consumo de Sal	0.30	>0.05	No significativo
Consumo de Azúcar	0.27	>0.05	No significativo

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla 19, con respecto a los tiempos de alimentación se observa que el valor p, es mayor que el umbral, por lo que no hay comparación, al igual que con el método de cocción debido a que el valor p es de 0.25 lo que significa que la prueba no es significativa. De igual modo, con el consumo de sal y azúcar, en ambos escenarios el valor p es mayor a 0.05, esto implica que no hay comparación en el consumo de estos.

Tabla 20.

Comparación de ingesta de líquidos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	P Value	Regla de significancia	Significancia
Agua	0.024	<0.05	Significativo
Bebidas Hidratantes	0.56	>0.05	No significativo
Sueros	0.36	>0.05	No significativo
Bebidas Energizantes	0.98	>0.05	No significativo
Gaseosas	0.16	>0.05	No significativo
Frescos naturales	0.22	>0.05	No significativo
Tés	0.24	>0.05	No significativo

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto al consumo de líquido, este es similar, sin embargo, la mayor parte de los tipos de líquidos no comparten diferencias significativas entre ambos grupos, sólo en el caso del agua, el valor p es menor a 0.05, esto significa que si hay diferencias estadísticas significativas.

Tabla 21.

Comparación de la frecuencia de consumo de alimentos de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024

Variable de estudio	P Value	Regla de significancia	Significancia
Frutas	0.84	>0.05	No significativo
Vegetales no harinosos	0.26	>0.05	No significativo
Lácteos	0.58	>0.05	No significativo
Embutidos	0.24	>0.05	No significativo
Huevos	0.84	>0.05	No significativo
Pollo	0.37	>0.05	No significativo
Res	0.38	>0.05	No significativo
Cerdo	0.62	>0.05	No significativo
Pescados	0.18	>0.05	No significativo
Panes y galletas saladas	0.52	>0.05	No significativo
Verduras harinosas	0.24	>0.05	No significativo
Leguminosas	0.32	>0.05	No significativo
Cereales	0.81	>0.05	No significativo
Comidas rápidas	0.40	>0.05	No significativo
Galletas	0.80	>0.05	No significativo

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto a la Tabla 21, se midió la frecuencia de consumo usual de alimentos, en donde se encuentra que ningún alimento presenta diferencias estadísticas significativas, esto demuestra que en general la frecuencia de consumo de alimentos entre ambas poblaciones es muy similar entre sí.

Tabla 22.

Comparación de IMC de las mujeres que realizaron gimnasia competitiva con las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia, Costa Rica, 2024

Variable de estudio	P Value	Regla de significancia	Significancia
IMC	0.0084	<0.05	Significativo

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En relación con la Tabla 22, el valor p es menor a 0.05, por lo cual se concluye que el análisis si es significativo. Es decir que si se marca una diferencia en cuanto el IMC promedio de las mujeres que hicieron gimnasia competitiva en su adolescencia, con las que no.

**CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS**

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se detalla la discusión e interpretación de los distintos resultados obtenidos. La investigación está basada en el estudio de la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional de mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia y en mujeres que no realizaron gimnasia en su adolescencia en Costa Rica. Para llevar a cabo el análisis e interpretación de los resultados se va a dividir cada variable en secciones.

5. 1.1 Características sociodemográficas

La gimnasia es un deporte que se practica en toda el área de Costa Rica, mayoritariamente en las etapas de la infancia y adolescencia. En esta investigación participaron 96 mujeres, siendo el 50% mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia y el otro 50% mujeres que no realizaron gimnasia en su adolescencia, especialmente en edades de 18 a 26 años en ambas poblaciones, que residen principalmente en la provincia de San José y Limón, con similitudes en los niveles de educación más alto alcanzado en donde 40% de las mujeres que realizaron gimnasia presentan universidad incompleta y el 44% de las mujeres que no realizaron gimnasia presentan universidad completa, en este mismo grupo el 42% practicó otro deporte en la adolescencia, lo cual demuestra que más de la mitad no realizó ningún deporte.

Las mujeres que practicaron gimnasia en su adolescencia iniciaron en edades entre 5 a 8 años siendo este el 35%, esto coincide con estudios como el de Aleksic et al. (2020) en donde se menciona que en los deportes en especial la gimnasia es importante comenzar muy temprano, los deportistas en su estudio comenzaron en un promedio de edad de 6.33 ± 2.45 años. La mayoría de las participantes realizaron gimnasia de 5 a 8 años, y 60% de las participantes el nivel más alto al que llegaron a competir fue Juegos Nacionales, lo cual confirma que fueron gimnastas competitivas.

5.1.2 Percepción de la imagen corporal

La percepción de la imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene sobre su cuerpo, y puede verse alterada por distintos factores. El presente trabajo de investigación demuestra que las mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia tienen una percepción de la imagen corporal de 24.10 ± 7.88 la cual es levemente mayor que el de las mujeres que no realizaron gimnasia en su adolescencia cuyo promedio es de 25.10 ± 8.58 , estudios como el de Peláez Barrios y Vernetta Santana (2022) tuvieron resultados similares en donde, se confirma que son las gimnastas las que presentan mayor satisfacción corporal que las no practicantes, en donde se destaca que existe una vinculación entre la satisfacción corporal y la práctica deportiva, en concreto con la práctica de gimnasia.

Existen otros estudios como el de Valles et al. (2020), en donde se compara gimnastas con un grupo de control, en este se mostró que las gimnastas elite fueron las que reportaron una mayor tendencia a querer tener una silueta corporal más delgada, resultados que no coinciden con nuestro estudio, ya que las dos poblaciones tuvieron una satisfacción corporal muy similar, la cual se clasifica en “Levemente alterada”, en donde las mujeres que realizaron gimnasia tienen un promedio ligeramente menor, lo cual demuestra mayor satisfacción. Es importante destacar que las mujeres que realizaron gimnasia en el estudio eran gimnastas competitivas, sin embargo, no eran elite, pudiéndose interpretar que esa insatisfacción en el estudio de Valles et al. puede estar relacionada con el nivel competitivo.

De instrumento se utilizó el test de BSQ versión corta de 8 ítems, se pregunta sobre si ha pensado hacer una dieta por su peso, 31% de las mujeres que realizaron gimnasia y el 38% de las mujeres que no realizaron gimnasia marcaron “A veces” siendo esta la opción mayoritaria en ambas poblaciones. Lo cual demuestra una constante presión por realizar una dieta debido al peso, esto concuerda con el estudio realizado por Cisneros (2021), en donde se encuentra

que la preocupación por encajar en el ideal de belleza contemporáneo de las mujeres les lleva a modificar sus rutinas, comportamientos o adquieren nuevos hábitos, esto para alcanzar la “perfección” de la figura pública.

De igual forma, con la pregunta de “¿Compara su cuerpo con el de otras personas?”, el 42% de las mujeres que no realizaron gimnasia y el 35% de mujeres que realizaron gimnasia escogió la opción de “A veces”, lo cual demuestra una mayor insatisfacción en las mujeres que no realizaron gimnasia. Esto coincide con estudios, en donde se evidencia que las mujeres reflexionan sobre su figura al interactuar con gente delgada y se han fijado en su figura al estar en compañía de otros, recurriendo a comparativos con respecto a su peso corporal que resultan casi siempre negativos para sí mismas. También hay que precisar que la publicidad, la sociedad y medios de comunicación infunden este tipo de ideas (Nieto-Ortiz y Nieto-Mendoza, 2020).

Con respecto a si ha tenido miedo de subir de peso la opción predominante fue la de “Siempre” con un 35% en mujeres que han realizado gimnasia y un 27% en mujeres que no han realizado gimnasia, lo cual evidencia miedo notable en las participantes que realizaron gimnasia lo cual se puede relacionar con la presión constante de mantener un peso específico, este es un resultado similar a la investigación de Aleksic et al (2020), en donde se analiza la percepción corporal y hábitos alimentarios de atletas femeninas, en este se encuentra que las atletas femeninas tienden a recurrir a dietas o comportamientos compensatorios para reducir el peso y es más predominante en deportes estéticos como la gimnasia.

Asimismo, 33% de las mujeres que realizaron gimnasia piensan que su peso actual es por falta de control, debido a que marcaron la opción de “A veces”, mientras que esa opción fue seleccionada solo por 25% de las mujeres que no realizaron gimnasia al igual que “Nunca”. Lo cual demuestra una correlación con lo mencionado en el párrafo anterior con respecto al comportamiento alimentario en gimnastas y una leve preocupación con el peso.

Por otro lado, las participantes evidencian una alteración leve en la percepción de la imagen corporal debido a que en ítems donde se le pregunta si alguna vez han evitado reuniones sociales por sentirse mal respecto a su cuerpo, más del 60% en ambas poblaciones menciona que no. Lo cual contradice investigaciones como de Nieto-Ortiz y Nieto-Mendoza (2020) llevada a cabo en Colombia en universitarias, estas recurren al aislamiento por miedo al qué dirán, se acomplejan por su cuerpo, y tienden a evitar situaciones en que la gente pudiese ver sus cuerpos y sentirse mal por su figura, en nuestro caso las participantes no presentan este tipo de pensamientos.

En el ítem en donde se les pregunta si verse en un espejo las hace sentir mal, 42% de las mujeres que realizaron gimnasia menciona que “Raramente” y las dos opciones más marcadas por las mujeres que no realizaron gimnasia fueron “A veces” y “Raramente” con 31% y 27% respectivamente. Lo cual evidencia una alteración leve, como se menciona anteriormente, similares a el estudio de Cisneros (2021) en donde la mayoría de las participantes manifiestan que al percibir su apariencia frente al espejo experimentan sentimientos y percepción positivas, ya que cuentan con herramientas de afrontamiento adecuadas frente a su imagen.

Se evidencia resultados muy similares en ambas poblaciones, ya que las opciones más elegidas fueron “A veces” y “Siempre”, esto demuestra que en general la sociedad no tiene una visión del ejercicio como algo saludable para el cuerpo, si no, enfocado específicamente al peso. Esto concuerda con estudios como el de Martínez et al (2020), en donde se encuentra que en las gimnastas subélite hay una relación entre la preocupación por la imagen corporal y el abuso del ejercicio físico, particularmente entre las mujeres. Estudios como el Marinho et al. (2020), demuestran que las mujeres que se encuentran insatisfechas con su imagen corporal tienden a realizar ejercicio como forma de “controlar” su peso.

5.1.3 Hábitos alimentarios

Con respecto a los hábitos alimentarios, el estudio busca evaluar si existe diferencia entre las dos poblaciones evaluadas. Se encuentra que tanto las mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia como las que no, tienen hábitos alimentarios muy similares. Lo cual se puede atribuir a que todas las participantes residen en Costa Rica, el cual es un país con una cultura alimentaria muy arraigada, como menciona Márquez (2021) en su estudio, la conducta alimentaria, se ve fomentada desde el hogar y con ello se encuentran varios aspectos que influyen en la alimentación, tales como culturales, sociales, emocionales, de tiempo y otras necesidades particulares.

Se realiza una frecuencia de consumo de alimentos en las participantes, en donde se observa un consumo de frutas y verduras muy parecido en ambas poblaciones, en donde el consumo de frutas fue mayoritariamente de dos a seis veces por semana, siendo este el alimento entre comidas preferido. Por otro lado, los vegetales son consumidos todos los días, con un consumo mayor en las mujeres que no realizaron gimnasia. Lo cual no concuerda con estudios realizados en Costa Rica, en donde solamente el 12.0 % de la población urbana costarricense cumple con la recomendación de la OMS en el consumo de frutas y vegetales (Gómez Salas et al., 2020)

La frecuencia de consumo de lácteo, embutidos y huevos demuestra un consumo predominante de lácteos y huevos, siendo estos consumidos todos los días por ambas poblaciones, con respecto a los embutidos son mayoritariamente consumidos de 2 a 6 veces por semana por ambas poblaciones. Según las Guías Alimentarias de Costa Rica (2022), el consumo de lácteos es importante para la salud ya que aporta nutrientes para mantener la salud muscular y ósea, calcio, vitamina D y proteína, al igual que el huevo, por otro lado, se debe disminuir el consumo de embutidos, ya que contienen una alta cantidad de sal y grasa, lo cual puede llevar a presentar efectos negativos en la salud.

El consumo de carnes fue muy similar en ambas poblaciones, el pollo fue la carne mas consumida por ambas poblaciones, seguida de la carne de res, luego el pescado y por último la carne de cerdo. Lo cual concuerda con el estudio de Hernández–Gallardo, et al. (2021) realizado en estudiantes universitarios, en donde la ingesta de carnes blanca es superior a las de carnes rojas. El 44% de las mujeres que realizaron gimnasia y el 60% de las mujeres que no realizaron gimnasia consumo carne de pollo de 2 a 6 veces por semana, sin embargo, un 23% de las mujeres que realizaron gimnasia menciona consumirlo todos los días, por lo tanto, se encuentra mayor consumo en este ultimo grupo.

Con respecto al consumo de harinas, los más consumidas son los cereales, en donde 42% de las mujeres que realizaron gimnasia y 31% de las mujeres que no realizaron gimnasia lo consumen todos los días. Lo cual coincide con la investigación de Bogantes (2022), en donde se mostró un consumo diario de estos, motivo que se debe a que son la base de la alimentación de la población costarricense. En cuanto a las leguminosas se encuentra que las mujeres que realizaron gimnasia tienen un menor consumo de estas a diferencia de las mujeres que no realizaron gimnasia que si las consumen todos los días.

Con respecto al método de cocción el mas utilizado por ambas poblaciones fue el de a la plancha con un 65% en mujeres que realizaron gimnasia y un 60% en mujeres que no realizaron gimnasia, seguido de frito con un 29% en mujeres que realizaron gimnasia y un 21% de mujeres que no realizaron gimnasia. Lo cual demuestra que la mayoría utiliza un método de cocción saludable que utiliza poca grasa. Similar a el estudio de Parada y Gálvez (2022) en donde se puede inferir que los participantes tienen conocimiento básico acerca de la influencia de la ingesta de este tipo de alimento, por lo tanto, hay una conciencia de bajo consumo o abstención.

En ambas poblaciones la comida rápida tuvo nivel bajo de consumo siendo las opciones más marcadas las de “2 a 3 veces por mes” seguida de “1 vez por semana”, lo cual coincide con la

investigación realizada por Bogantes (2022), en donde se muestra un consumo de comida rápida solo una vez a la semana, lo cual lo hace beneficioso para salud de la población ya que disminuye el riesgo de presentar obesidad. Mismo ejemplo pasa con las gaseosas y galletas rellenas las cuales tuvieron un consumo bastante bajo en ambas poblaciones, siendo las opciones más marcadas las de “Casi nunca”.

El consumo de sal fue mayor en la población de gimnastas en donde un 60% de las participantes les agregan sal a los alimentos ya preparados, en comparación con la población de mujeres que no han realizado gimnasia en las cuales solo un 48% le agregaba sal a los alimentos ya preparados. Estudios como el de Tan et al., (2021) indican que el consumo de sal es un factor complejo de medir, lo cual se puede deber a la preferencia que tiene la persona por la cantidad de sal o en sí cuanta sal fue agregada a la hora de la cocción.

Las mujeres que no han realizado gimnasia también tienen menor consumo de azúcar, en donde un 48% menciona no agregarle nada de azúcar a las bebidas, y el 43% de las mujeres que realizaron gimnasia mencionan agregarle una a dos cucharaditas de azúcar, similar a un estudio realizado en deportistas de alto rendimiento, en donde se evidencia un alto consumo de azúcares simples debido a su importancia para proveer energía para cubrir las demandas energéticas y optimizar los depósitos de glucógeno del atleta. Aunque las participantes que realizaron gimnasia ya no son atletas competitivas, la mayoría continúa realizando deporte, lo cual puede justificar el consumo de azúcar (Marroquín et al., 2023).

Sobre la frecuencia de el consumo de líquidos, se evidencia un 100% de consumo de agua en ambas poblaciones, siendo las mujeres que no realizaron gimnasia las que presentan mayor consumo con un 33% que consumen más de 8 vasos al día, y un 46% de las mujeres que realizaron gimnasia consumen de 5 a 8 vasos al día. Es llamativo el alto consumo que tienen las mujeres que no realizaron gimnasia, estudios como el de Salas-Salvadó et al. (2020)

recomiendan consumir 4 a 6 vasos de agua al día con el objetivo de asegurar un estado de hidratación óptimo, pero esto puede variar dependiendo de distintos factores. El agua participa en todas las funciones del cuerpo, por lo tanto, los desequilibrios de agua ya sean deshidratación o sobrehidratación afectan a las funciones del cuerpo.

Seguido del agua está el consumo de té natural con una mayoría de 1 a 4 vasos al día en las dos poblaciones, por último, los otros líquidos como las bebidas hidratantes, energéticas, sueros y consumo de frescos naturales tuvieron un mayor porcentaje de no consumo entre las dos poblaciones. A diferencia de los resultados en el estudio de Marroquín et al. (2023) en el cual se menciona que los atletas eligen bebidas para reponer electrolitos y energía en forma de glucosa, como lo son las bebidas hidratantes y los sueros.

5.1.4 Estado nutricional

En cuanto a las medidas antropométricas de las participantes, se observa un IMC muy diferente en ambas poblaciones. Las mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia tuvieron un promedio de IMC de 22.41 ± 2.43 , mientras que las mujeres que no realizaron gimnasia en su adolescencia tuvieron un promedio de IMC de 25.43 ± 4.55 , en el cual se puede observar una diferencia significativa.

El IMC normal fue mayoritario siendo 83% en las mujeres que realizaron gimnasia y 56% en las mujeres que no realizaron gimnasia. Lo cual concuerda con el estudio de Peláez Barrios y Vernetta Santana (2022), en donde se evidencia que las gimnastas presentan niveles de normopeso superiores a las no practicantes y el grupo de gimnastas también presenta peso ligeramente bajo, sin embargo, hay discrepancia debido a que en nuestro estudio si hay mujeres que realizaron gimnasia que presentan sobrepeso (13%). Lo cual puede deberse a que en el estudio las mujeres ya no practican el deporte y es normal que con el aumento de la edad el peso también aumente progresivamente.

Por otro lado, las mujeres que no realizaron gimnasia presentan niveles de sobrepeso (33%), obesidad I (4%) y obesidad I (6%), lo cual demuestra una diferencia entre ambas poblaciones. Sin embargo, el IMC es una medida sencilla y rápida que en la población se emplea como índice de salud, pero en los deportistas no es un buen indicador del estado nutricional, ya que no relaciona la proporción de masa ósea, grasa, residual y muscular, pudiendo resultar en un diagnóstico erróneo de bajo peso o exceso de peso (Martinez et al., 2020).

Con respecto a la talla y peso, la talla es mayor en las mujeres que no realizaron gimnasia en su adolescencia, el promedio de esta es 162.59 ± 6.33 , mientras que las de las mujeres que si realizaron gimnasia es de 157.09 ± 23.71 en donde se evidencia que la talla de las participantes que fueron gimnastas es menor, al igual que el peso, el cual es de 57.92 ± 8.44 y el de las participantes que no realizaron gimnasia es de 67.74 ± 14.7 . Estos resultados son muy similares con los de la investigación de Mondaca et al. (2021), en donde estudia la composición corporal del equipo de gimnasia de Chile, en donde el promedio de peso fue de 56.98 ± 8.96 y el de talla 159.00 ± 6.16 , los cuales confirma que las gimnastas usualmente presentan un peso y estatura menor que las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva.

Esta investigación permite establecer una comparación entre dos poblaciones de mujeres con respecto a su percepción de imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional, se propone en futuras investigaciones incluir ambos géneros para conocer esa diferencia al igual, utilizar un tamaño de muestra mayor.

5.1.5 Resultados bivariados

Para realizar la comparación de ambas poblaciones, se utilizó la prueba estadística de Anova y Chi cuadrado, los resultados se muestran a continuación.

5.1.5.1 Comparación de la percepción de la imagen corporal

Para la comparación de la percepción de la imagen corporal se utiliza la prueba de ANOVA, en donde se obtiene un valor p de 0.55 por lo que no es significativa y por ende se concluye que no hay comparación en términos generales entre la percepción corporal entre las dos poblaciones. Este resultado se basa en los promedios de cada población, en donde las mujeres que practicaron gimnasia tienen un promedio de percepción de imagen corporal de 24, mientras que quienes no practicaron de 25. Esto contrasta con el estudio realizado por Valles et al. (2020) en donde el grupo de gimnastas presentó una mayor frecuencia en alteraciones de la imagen corporal, ya que las mujeres querían ser más delgadas, pero tampoco se encontró algún efecto significativo respecto a la insatisfacción de la imagen corporal.

5.1.5.2 Comparación de los hábitos alimentarios

En la comparación de hábitos alimentarios, solo se encuentra diferencia significativa en el consumo de agua de las participantes, en este el valor p es de 0.024 siendo menor a 0.05, esto significa que si hay diferencias estadísticas significativas entre las dos poblaciones. Siendo las mujeres que no realizaron gimnasia las que tienen un mayor consumo, en donde mencionan que toman más de ocho vasos al día. Estos resultados contradicen el estudio de Salas-Salvadó et al. (2020) en donde la ingesta de fluidos era menor del 80% de la cantidad recomendada, y las personas que realizaban actividad física tenían mayor ingesta de agua. Por otro lado, no se encontró ninguna diferencia significativa en los otros hábitos alimentarios ni en la frecuencia de consumo de alimentos.

5.1.5.3 Comparación del estado nutricional

Con respecto a la comparación del estado nutricional, se utiliza un análisis de ANOVA, en donde se obtiene un valor p de 0.0084, siendo este menor a 0.05, por lo tanto, el análisis si es significativo. Si existe una diferencia en cuanto el IMC promedio de las mujeres que hicieron gimnasia competitiva y quienes no. Este resultado va de la mano con los promedios entre ambas poblaciones, ya que las mujeres que realizaron gimnasia competitiva en el pasado tienen un IMC promedio de 22.8 y quienes no realizaron un IMC promedio de 25.3. Lo cual concuerda con el estudio de Peláez Barrios y Vernetta Santana (2022), en este las gimnastas presentan rangos promedio inferiores en todas las variables antropométricas, la mayoría presenta un IMC normopeso con diferencias significativas con un tamaño del efecto moderado.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones encontradas de acuerdo con los resultados de la investigación.

Se concluye que hay diferencia estadísticamente significativa al comparar el IMC de ambas poblaciones, y al comparar el consumo de agua. No se encontró diferencias estadísticamente significativas al comparar la percepción de imagen corporal ni los hábitos alimentarios de ambas poblaciones.

La población mayoritaria se encuentra en un rango de edades entre 18 a 26 años, la cual reside en las provincias de San José y Limón, la mayoría tiene una universidad incompleta; esto para la población de mujeres que realizaron gimnasia, mientras que para la población de mujeres que no realizaron gimnasia su mayoría presenta una secundaria completa, en este grupo más de la mitad no realizó ningún deporte en su adolescencia.

Se concluye que hay hábitos alimentarios muy similares en ambas poblaciones, como lo son los cereales y las carnes, los cuales se consumen diariamente. Por otro lado, el consumo de comida rápida y galletas rellenas fue minoritario en ambas poblaciones. El método de cocción más utilizado por ambas poblaciones fue a la plancha. El consumo de azúcar y sal fue mayoritario en la población que realizó gimnasia en su adolescencia.

La percepción de imagen corporal se clasifica en levemente alterada en ambas poblaciones, aunque la población de mujeres que realizaron gimnasia tuvo un promedio levemente menor, lo cual demuestra que las mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia tienen una mayor satisfacción corporal que las no realizaron gimnasia en su adolescencia.

Con respecto al estado nutricional las mujeres que realizaron gimnasia en su adolescencia tuvieron un promedio de IMC menor a las mujeres que no realizaron gimnasia en su adolescencia.

La comparación de la imagen corporal de ambas poblaciones fue muy similar en donde se obtiene que los resultados no fueron significativos y por ende se concluye que no hay comparación en términos generales entre la percepción corporal entre las dos poblaciones.

No se encontraron muchas diferencias estadísticamente significativas en la comparación de los hábitos alimentarios entre ambas poblaciones, solamente se encontró diferencia significativa en el consumo de agua de las participantes.

La comparación del estado nutricional de ambas poblaciones si es significativo. Esto demuestra que existe una diferencia en cuanto el IMC promedio de las mujeres que hicieron gimnasia competitiva y las mujeres que no realizaron gimnasia competitiva en su adolescencia.

6.2 RECOMENDACIONES

1. Realizar más investigaciones en donde se incluyan una población masculina para comparar ambos géneros.
2. Valorar el estado nutricional de los participantes también con la medición de pliegues cutáneos para obtener la composición de masa grasa y magra.
3. Aplicar directamente el estudio en adolescentes gimnastas para conocer si existe diferencia con la investigación actual.
4. Añadir un registro dietético como instrumento de recolección de datos para que esta sea más exacto y verídico.

BIBLIOGRAFÍA

- Aleksić Veljković, A., Đurović, D. ., Biro, F. ., Stojanović, K. ., & Ilić, P. . (2020). Eating attitudes and body image concerns among female athletes from aesthetic sports . *Annales Kinesiologiae*, 11(1), 3–16. <https://doi.org/10.35469/ak.2020.242>
- Ariza-Vargas, L; Salas-Morillas, A; López-Bedoya, J; Vernetta-Santana (2021). Percepción de la imagen corporal en adolescentes practicantes y no practicantes de gimnasia acrobática. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Recuperado de:
https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/73265385/50805-libre.pdf?1634802619=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPercepcion_de_la_imagen_corporal_en_adol.pdf&Expires=1699921539&Signature=PGknHuOPfj925fDi7Y2UUNNmzasX1VML4Ai5hvEJU8PErbYG79tq-3uogGwIe8ZKgmV AiPhEFZs3SSpCUnuHMyReZ-pu54gCPM4E-bBb9yYiCs8WnFU7LVwG04I7xB5Fam8oN1dFyc~gF4OkDnwijHFcWQ0AcPG1rEfZjae2EtPr-i3YN44~jTokTK1k8fQxOX0FwK2OsjrC-jmS1AL3jMxV7scr1OGUQ7n1FDId1xPPRidgbQs1VsunvZqUh6R8kxExOpesD10n55k4c7nHWAVkHlxFbj6qRlOfznrPlsfD6y~wy45DsaTWopkvbVDc-nwtHfET3SS59jSUZOy2-g__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Bogantes, D (2022). Relación de la frecuencia de consumo y los hábitos alimentarios con el grado de alimentación emocional en adultos de ambos sexos, del cantón de Turrialba, 2022. Universidad Hispanoamericana. Recuperado de:
<http://13.87.204.143/xmlui/handle/123456789/7548>
- Castillo, Pamela, Araneda, Jacqueline, & Pinheiro, Anna Christina. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del

Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. *Revista chilena de nutrición*, 47(4), 640-649. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400640>

Cisternas-Bustos, Rosario, Donari-Muñoz, Gianella, Mahncke-Valenzuela, Flavia, Retamal-Muñoz, Kamila, Pérez-Courbis, Camila, Fuentes-Vilugrón, Gerardo, & Lagos-Hernández, Roberto. (2020). Conductas alimentarias de riesgo y preocupación por la imagen corporal en gimnastas chilenas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(4), 384-396. Epub 09 de mayo de 2022. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2020.2.662>

Cisneros, M; Terán, C (2021). Estudio sobre el impacto del ideal de belleza en la imagen corporal. Universidad Internacional SEK. Recuperado de: <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4080>

Domínguez, A. (2023). La historia milenaria de la gimnasia, deporte que nació en Grecia. El Tiempo. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/deportes/la-gimnasia-en-el-mundo-una-historia-milenaria-754819>

Doria, N (2022). Dancing in a culture of disordered eating: A feminist poststructural analysis of body and body image among young girls in the world of dance. *PLoS One*. 2022; 17(1): e0247651. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8754298/>

Duche López, T. (2021). Proyecto de investigación previo a la obtención de Título De Licenciado En Cultura Física. En T. Duche López, La nutrición y su incidencia sobre el desempeño competitivo del atleta de gimnasia artística de nivel intercolegial (pág. 40). Guayaquil: Universidad de Guayaquil, Facultad De Educación Física, Deportes Y Recreación .

FDGA (2024) Reglamento. Recuperado de: <https://gimnasia.cr/assets/reglamento-9945c035bbc289c160c12d93bafc1decc0209292aa8ed2a3c8c55fe4114f6acf.pdf>

Fernández Carrasco, M. del P. (2020). Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 4, 32-40. <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>

- Franco-Paredes, K., Bautista-Díaz, M. L., Díaz-Reséndiz, F. D. J., & Arredondo-Urtíz, E. M. (2018). Propiedades psicométricas del Body Shape Questionnaire (BSQ-14) en mujeres universitarias mexicanas. *Revista Evaluar*, 18(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v18.n1.19765>
- Franco-Paredes, Karina, Viladrich, Carme, & Díaz-Reséndiz, Felipe J.. (2021). Nuevas pruebas de validez y confiabilidad de la escala reducida del Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ-8D) en una muestra de mujeres mexicanas. *Terapia psicológica*, 39(3), 291-307. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082021000300291>
- Gómez Salas, G., Quesada, D., Chinnock, A., Gómez Salas, G., Quesada, D., & Chinnock, A. (2020). Consumo de frutas y vegetales en la población urbana costarricense: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)-Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 450-470. <https://doi.org/10.15517/psm.v18i1.42383>
- Hernández Gallardo, Damaris & Arencibia, Ricardo & Linares-Girela, Daniel & Murillo-Plúa, Diana & Bosques-Cotelo, José & Manrique, Marta. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Espanola de Nutricion Comunitaria*. 27. Recuperada de: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
- Izquierdo-Cárdenas, S.; Caycho-Rodríguez, T.; Barboza-Palomino, M.; Reyes-Bossio, M. (2021). Insatisfacción corporal en mujeres universitarias: nuevas evidencias psicométricas del Body Shape Questionnaire de 14 ítems (BSQ-14). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 112-126
- Kolesyanov, I; Kolesyanova, A (2023). The captivating journey of rhythmic gymnastics: a history of grace and artistry. *Eurasian Journal of Sport Science*. Recuperado de: <https://ejss.uz/sitepad-data/uploads/34.-Ildar-Kolesyanov-10.08.2023-.pdf>

Marroquín, B; Martínez, G; Martínez, M; Rivera, F; Rodas, K (2023). Importancia del consumo de carbohidratos en atletas de deportes de alto rendimiento. Universidad de El Salvador.

Recuperado de:

https://oldri.ues.edu.sv/id/eprint/32771/1/INFORME_ESCRITO_monograf%C3%ADa_grupo_%238%20..pdf

Martínez Iturriaga, S. (2020). Plan nutricional para un ciclista en la disciplina de mountain bike.

Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria, 40(3). <https://doi.org/10.12873/403martinez>

Martínez Rodríguez A, Reche García C, Martínez Fernández MC, Martínez Sanz JM. Valoración del

estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la

percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica. *Nutr Hosp* 2020;37(6):1217-

1225. Recuperado de: [https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/7278/0212-1611-](https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/7278/0212-1611-nh-37-6-1217.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[nh-37-6-1217.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/7278/0212-1611-nh-37-6-1217.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Marinho, Sandra Mara Silva de Azevedo. "Physical Activity and Body Image Perception in Women:

A Systematic Review." *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE,)* 7(2)

(2020): 40-44. Recuperado de:

<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur->

[libre.pdf?1586031914=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur-libre.pdf?1586031914=&response-content-)

[\[ires=1721778206&Signature=VCwOLmoUcL3fg1C~Z-\]\(https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur-libre.pdf?1586031914=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPhysical_Activity_and_Body_Image_Percept.pdf&Expires=1721778206&Signature=VCwOLmoUcL3fg1C~Z-\)](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur-libre.pdf?1586031914=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPhysical_Activity_and_Body_Image_Percept.pdf&Expires=1721778206&Signature=VCwOLmoUcL3fg1C~Z-</p>
</div>
<div data-bbox=)

[OR5NEQP6yanYidS9X0sXgy~G7dlYZlUtJgZl-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur-libre.pdf?1586031914=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPhysical_Activity_and_Body_Image_Percept.pdf&Expires=1721778206&Signature=VCwOLmoUcL3fg1C~Z-)

[2Z6XdqYm9Wfup2rj21nVylejRadCJoCn97YPFWUBEWGNVzXPD5mkmayMve8w0k~2e2](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur-libre.pdf?1586031914=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPhysical_Activity_and_Body_Image_Percept.pdf&Expires=1721778206&Signature=VCwOLmoUcL3fg1C~Z-)

[0GO6NWSzjuxILxIK~KFuNdw5jGuDr2eIUHlcGjkjZdBzMrZqEJDTzQf1I1LVhmmhDPgb](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur-libre.pdf?1586031914=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPhysical_Activity_and_Body_Image_Percept.pdf&Expires=1721778206&Signature=VCwOLmoUcL3fg1C~Z-)

[nxaOdG3kQk8xh3-YY4jqID3OnXKhQrsTgPrKkY9L-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur-libre.pdf?1586031914=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPhysical_Activity_and_Body_Image_Percept.pdf&Expires=1721778206&Signature=VCwOLmoUcL3fg1C~Z-)

[UdKD06EQKGIVU5YK34Ox21cKGqWssVuHu1qPg2MWH8yaAbCf8m6RsXUxgbo8Y5](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62822214/H0702404420200404-83310-q328ur-libre.pdf?1586031914=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPhysical_Activity_and_Body_Image_Percept.pdf&Expires=1721778206&Signature=VCwOLmoUcL3fg1C~Z-)

L9bxhlR83CiLBA2hiZJW10bjSwQY~tVWG9RYUQVObaXFxw6BQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Márquez, E (2021) Hábitos alimenticios y práctica deportiva en estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”. Universidad Autónoma de Zacatecas. Recuperado de:
<http://148.217.50.3/jspui/handle/20.500.11845/2879>

Mex Álvarez RM, Garma Quen PM, Yanez Nava D, Guillen-Morales MM, Novelo Pérez MI. Validación de un cuestionario para determinar valores asociados al consumo de Maíz. JONNPR. 2021;6(9):1171-80. DOI: 10.19230/jonnpr.4021

Moehlecke M, Blume CA, Cureau FV, Kieling C, Schaan BD. Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. J Pediatr (Rio J). 2020;96:76-83.

Mondragon, G; Vilchez, S (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “De la Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020. Universidad Autónoma de Ica. Recuperado de:
<http://www.repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>

Mondaca Urrutia, J., Vásquez Gómez, J., Souza de Carvalho, R., & Faúndez Casanova, C. (2021). Composición corporal y somatotipo del equipo de gimnasia rítmica, Tricampeón del torneo nacional universitario FENAUDE Chile. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 22(1), 1-11. <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.1.3>

Nieto-Ortiz, D; Nieto-Mendoza, I (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal. Recuperado de:
<https://revistes.ub.edu/index.php/MUSAS/article/view/vol5.num2.5>

- Olaya, D (2020). Cuerpos delgados y virtuosos: representaciones del cuerpo de las bailarinas en el ballet clásico y la danza contemporánea desde la voz de un grupo de docentes e intérpretes. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de:
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16902/OLAYA_TORRES_DANIELA_ALEJANDRA%20%281%29%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2022). Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica. Recuperado de:
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/gabsa/pageflips/guia.html#book/>
- Parada Sánchez, H. D. ., & Gálvez Pardo, Ángela Y. . (2022). Composición corporal y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 12(2).
<https://doi.org/10.15332/2422474X.7882>
- Peláez Barrios, E. M., & Vernetta Santana, M. (2022). Differences in body image among female adolescent schools practicing and non-practicing acrobatic gymnastics. *Psychology, Society & Education*, 14(2), 48–58. Recuperado de: <https://doi.org/10.21071/psye.v14i2.14203>
- Ríos, M (2022). Planificación estratégica para la masificación de la gimnasia rítmica. Universidad Técnica de Amato. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34219>
- Reyno Freundt, A., & Meirone Matus, N. (2023). Las Competencias de Gimnasia Rítmica en Chile. *Revista Educación Física Chile*, (276). Recuperado a partir de
<http://revistas.umce.cl/index.php/refc/article/view/2639>
- Romero Talló, M., Corregidor, J., & Aré, M. (2023). Acontecimientos de la vida como factores que modifican el comportamiento alimentario y percepción de la imagen corporal en mujeres de 35 a 59 años de edad. *Revista De La Facultad De Ciencias De La Salud*, 1(15), 17–19.

Recuperado a partir de

<https://portalderevistas.unsa.edu.ar/index.php/RCSA/article/view/4080>

Ruiton, J (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de:

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramirez, L; Peraza, M (2016). Análisis de los factores de riesgo de las lesiones musculoesqueléticas más frecuentes en atletas practicantes de gimnasia artística con edades entre 8 a 12 años, de 6 de los clubes inscritos en la Federación Costarricense de Gimnasia y Afines, durante el segundo semestre del 2015. Universidad de Costa Rica. Recuperado de:

<https://repo.sibdi.ucr.ac.cr/bitstream/123456789/10948/1/40475.pdf>

Salas-Salvadó, Jordi, Maraver, Francisco, Rodríguez-Mañas, Leocadio, Sáenz de Pipaon, Miguel,

Vitoria, Isidro, & Moreno, Luis A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086.

Epub 04 de enero de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>

Solano-Fonseca P, Mora SM. Conocimientos y prácticas alimentarias de personas que practican en forma competitiva deportes categorizados por peso en la gran área metropolitana de Costa Rica, 2018. *Rev Hisp CiencSalud*. 2021; 7(4):94-103.

Tan, S.-Y., Sotirelis, E., Bojeh, R., Maan, I., Medalle, M., Chik, X. S. F., Keast, R., & Tucker, R. M.

(2021). Is dietary intake associated with salt taste function and perception in adults? A systematic review. *Food Quality and Preference*, 92, 104174.

<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104174>

Tincopa, P (2020). Nutrición aplicada al deporte. Universidad Nacional de Tumbes. Recuperado de:

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63671/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20TINCOPA%20ARMACCANCCE.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Torres, J (2021). Construcción cultural del cuerpo deportivo de mujeres que practican la gimnasia rítmica en Chile. Universidad de Chile. Recuperado de:

<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/185321/Construcci%3%b3n%20cultural%20del%20cuerpo%20deportivo%20de%20mujeres%20que%20practican%20la%20gimnasia%20r%3%admica%20en%20Chile.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Unegimnasia (2019). Evolución de la gimnasia en la Edad Contemporánea. Recuperado de:

<https://unegimnasia.com.mx/evolucion-gimnasia-edad-contemporanea/>

Valles, G., Hernández, E., Baños, R., Moncada-Jiménez, J., y Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 297-302. Recuperado de: <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67090>

Vásquez, F (2021). Juegos Olímpicos de Tokio: ¿Qué es el ‘all around’ en gimnasia artística?

Sdpnoticias. Recuperado de: <https://www.sdpnoticias.com/deportes/juegos-olimpicos-de-tokio-2021-que-es-el-all-around-en-gimnasia-artistica/>

Veloz, S; Ochoa, P (2023). Recomendaciones nutricionales para mejorar el rendimiento físico de las gimnastas de 12 a 15 años. Universidad de Guayaquil. Recuperado de:

<https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6ba68821-5f48-428c-8f4b-0cf4f07270fd/content>

WHO Consultation on Obesity (1999: Ginebra, Suiza); y Organización Mundial de la Salud. (2000).

Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation.

Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>

ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: Comparación de la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional entre mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia de 18 a 55 años en Costa Rica, 2024.

Nombre del Investigador: Francinne Fernández Jones

A. Propósito de la investigación: El objetivo de la aplicación de este instrumento es poder comparar la percepción de la imagen corporal, hábitos alimentarios y estado nutricional entre mujeres que realizaron gimnasia competitiva y mujeres que no realizaron gimnasia competitiva durante su adolescencia.

B. ¿Qué se hará?: Se aplicará un cuestionario donde se solicitará información referente a hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y se tomarán datos antropométricos de peso y talla.

1. Mujeres que realizaron gimnasia competitiva en su adolescencia.

2. Mujeres que no realizaron gimnasia competitiva en su adolescencia.

*Los datos obtenidos son totalmente confidenciales y serán utilizados únicamente para el análisis estadístico de la información, es decir, con fines únicamente investigativos.

C. Riesgos: La participación en este estudio no tendrá ningún riesgo para su persona.

D. Beneficios: Como resultado de su participación en este estudio, obtendrá los datos de evaluación antropométrica, y, será posible que la investigadora aprenda más acerca del tema de estudio y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe de haber hablado con la investigadora descrita anteriormente, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2256-8197, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm.

F. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

G. Su participación en este estudio es confidencial y sus respuestas son anónimas por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

H. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada, por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cédula y firma del participante

Nombre, cédula y firma del testigo.

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento.

ANEXO 2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Nombre del estudiante: Francinne Fernández Jones

Parte I. Datos Sociodemográficas

La primera parte de la encuesta corresponde a datos sociodemográficos. Seleccione la opción que se acerca más a su caso; solo se permite marcar una opción por pregunta.

1. Indique en el espacio la edad:

a) _____

2. ¿Cuál es su nivel de educación más alto alcanzado?

- a) Primaria completa
- b) Primaria incompleta
- c) Secundaria
- d) Secundaria incompleta
- e) Universitaria completa
- f) Universitaria incompleta
- g) Técnico completo
- h) Técnico incompleto

3. ¿Cuál es su Provincia de residencia?

- a) Limón
- b) Puntarenas
- c) Alajuela
- d) Heredia
- e) Cartago

f) San José

4. ¿Practicó algún tipo de deporte en su adolescencia? Indicar cual deporte fue.

a) Sí

b) No

c) _____

5. ¿Ha realizado gimnasia competitiva?

a) Sí

b) No

Datos personales sobre el deporte

En esta sección se realizan preguntas sobre el deporte de gimnasia. Si en la pregunta anterior selecciono la opción de "No", debe saltarse esta sección. Seleccione la opción que se acerca más a su caso; solo se permite marcar una opción por pregunta.

6. Indique a edad comenzó a realizar gimnasia

a) Menos de 5 años

b) De 5 a 8 años

c) De 9 a 11 años

d) Mayor a 12 años

7. ¿Cuál fue al nivel más alto que llegó a competir?

a) Campeonato Nacional

b) Juegos Nacionales

c) Juegos Panamericanos

d) Otro: _____

8. ¿Actualmente realiza gimnasia competitiva?

- a) Sí
 - b) No
9. ¿Cuántos años practicó gimnasia de manera competitiva?
- a) Menos de 5 años
 - b) De 5 a 8 años
 - c) Más de 9 años
10. ¿Continúa practicando gimnasia en la actualidad?
- a) Sí
 - b) No
11. Si no es así ¿Cuál fue la razón por la cual dejó de practicarla?
- a) _____
12. Si no continúa practicando gimnasia ¿Realiza algún otro deporte? Indicar en la opción de (otra) cual deporte es.
- a) Sí
 - b) No
 - c) Continúo realizando gimnasia
 - d) _____

Parte II. Percepción de imagen corporal. Adaptación del Body Shape Questionnaire versión corta (BSQ-8D)

La segunda parte de la encuesta corresponde a la percepción de la imagen corporal.

Como parte de la evaluación de la percepción de la imagen corporal, llene el siguiente cuadro marcando la opción que más la representa. Deslice a la izquierda para ver todas las opciones completas.

	Nunca	Raramente	A veces	Frecuente	Muy frecuente	Siempre
¿Ha pensado hacer una dieta por su peso?						
¿Ha tenido miedo de subir de peso?						
¿Comer (independientemente de la cantidad) le hace sentirse mal?						
¿Compara su cuerpo con el de otras personas?						
¿Ha evitado reuniones sociales por sentirse mal respecto a su cuerpo?						
¿Piensa que su peso actual es por falta de control?						
¿Verse en un espejo le hace sentirse mal?						
¿Piensa que debe hacer ejercicio por su peso?						

Parte III. Hábitos alimentarios

La tercera parte de la encuesta corresponde a la identificación de los hábitos alimenticios.

Seleccione la opción que se acerca más a su caso; solo se permite marcar una opción por pregunta.

13. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día? (incluyendo tiempos principales y meriendas.)

- a) 1-2
- b) 3-4
- c) 5-6
- d) Más de 6

14. Marque los tiempos de comida que realiza. Puede marcar más de una opción.

- a) Desayuno
- b) Merienda mañana
- c) Almuerzo

- d) Merienda tarde
- e) Cena
- f) Merienda nocturna

15. ¿Cuál es el tipo de cocción más utilizado en la preparación de los alimentos que usted consume?

- a) Frito.
- b) A la plancha
- c) Al vapor.
- d) Hervido.
- e) Asado.
- f) Otro: _____

16. ¿Suele agregar sal a los alimentos preparados?

- a) Sí.
- b) No.

17. ¿Qué suele comer entre las comidas?

- a) Dulces/confites/chocolates.
- b) Frutas o vegetales.
- c) Galletas o panes.
- d) Papas tostadas/ frituras.
- e) Otro _____

18. ¿Cuánta azúcar o miel le agrega a un refresco, té, café, entre otros?

- a) 1-2 cucharaditas.
- b) 3-4 cucharaditas.
- c) Más de 5 cucharaditas.
- d) Usa sustituto de azúcar (Stevia, Splenda, etc.).

Vegetales (chayote, zanahoria, tomate, lechuga, entre otros)								
Lácteos (leche entera, leche descremada, leche entera, yogurt)								
Embutidos (Salchicha, salchichón, chorizo, mortadela, jamón)								
Huevos								
Pollo								
Res								
Cerdo								
Pescado, atún								
Panes y galletas saladas tipo soda								
Verduras harinosas (papa, yuca, camote, plátano, entre otros)								
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)								
Cereales (Arroz, pasta, tortillas, avena)								
Galletas dulces con relleno (Cremitas, Oreos, etc.)								
Comidas rápidas (hamburguesas, pizza, perros calientes, tacos, etc.)								
Bebidas naturales de fruta (fresco de cas, mora, piña, etc.)								
Gaseosas (Coca Cola, Fanta, Pepsi, etc.)								

Parte V. Estado Nutricional

La última parte de la encuesta corresponde al estado nutricional. El llenado de esta parte le corresponde al encuestador, este le tomara las medidas de peso y talla, al igual que el cálculo del IMC, y le brindara los datos para que los anote en esta sección.

Para la toma de la talla, debe colocarse sin zapatos, con los hombros, talones y cabeza pegados a la pared, la cabeza debe estar firme con la vista al frente y brazos colgando libremente a los costados. Se recomienda utilizar ropa ligera.

Para la toma del peso, debe subirse sin zapatos a la balanza, sin objetos en los bolsillos, colocar los pies ligeramente separados y no moverse hasta que se obtenga el peso.

20. Indique la talla (estatura): _____

21. Indique el peso: _____

22. Indique el IMC: _____

ANEXO 3. RESULTADOS DEL PLAN PILOTO

1. Perfil Sociodemográfico

Los resultados que presenten las características sociodemográficas se exponen a continuación

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=5)	No gimnastas (n=5)
Edad		
18 - 22	2 (40)	2 (40)
23 - 27	3 (60)	1 (20)
40 - 45		1 (20)
50 - 55		1 (20)
Nivel de educación más alto alcanzado		
Secundaria completa	2 (40)	
Universidad completa	2 (40)	1 (20)
Universidad incompleta	1 (20)	3 (60)
Técnico incompleto		1 (20)
Provincia de residencia		
San José	2 (40)	1 (20)
Alajuela	1 (20)	1 (20)
Limón	1 (20)	2 (40)
Cartago	1 (20)	1 (20)
Practicó algún deporte en la adolescencia		
Sí	5 (100)	2 (40)
No		3 (60)
Realizó gimnasia competitiva		
Sí	5 (100)	
No		5 (100)

Datos: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 1, se describen los datos sociodemográficos, se puede observar que la participación de ambas poblaciones fue equitativa, la mayoría de las participantes son mujeres jóvenes que se encuentran en un rango de 18 a 27 años. Es evidente que la mayoría de las participantes residen en las zonas de San José y Limón.

Datos generales del deporte

El estudio inicia con una población de 10 participantes, en donde el 50% de la población realizó gimnasia en su adolescencia.

Tabla 2. Características generales del deporte de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia, Costa Rica, 2024

Variable de estudio	Gimnastas (n=5)
Edad de inicio de practica de gimnasia	
Menos de 5 años	1 (20)
De 5 a 8 años	2 (40)
De 9 a 11 años	2 (40)
Nivel más alto que llegó a competir	
Campeonato Nacional	4 (80)
Juegos Nacionales	1 (20)
Años que practicó gimnasia de manera competitiva	
Menos de 5 años	4 (80)
De 5 a 8 años	1 (20)
Continúa practicando gimnasia en la actualidad	
No	5 (100)
Razón para dejar de practicar gimnasia	
Tiempo	3 (60)
Lesión	1 (20)
Falta de interes	1 (20)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 2, se evidencian las características generales del deporte, en donde, las participantes comenzaron a realizar gimnasia entre las edades de 5 a 11 años, siendo este el rango de edades más común para iniciar, la mayoría tuvo un nivel bajo de competencia ya que compitieron menos de 5 años y solo en campeonatos nacionales. El 100% abandonó el deporte y se encuentra realizando ejercicio en gimnasio.

2. Percepción de la imagen corporal

Los resultados que demuestran la percepción de la imagen corporal se exponen a continuación

Tabla 3. Distribución de percepción de imagen corporal de las participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=5)	No gimnastas (n=5)
¿Ha pensado hacer una dieta por su peso?		
A veces	3 (60)	1 (20)
Frecuentemente	1 (20)	2 (40)
Raramente		2 (40)
Nunca	1 (20)	
¿Ha tenido miedo de subir de peso?		
Siempre	1 (20)	1 (20)
A veces	2 (40)	3 (60)
Raramente	1 (20)	1 (20)
Nunca	1 (20)	
¿Comer (independientemente de la cantidad) le hace sentirse mal?		
Nunca	2 (40)	3 (60)
Raramente	2 (40)	1 (20)

A veces	1 (20)	1 (20)
---------	--------	--------

¿Compara su cuerpo con el de otras personas?

Siempre	1 (20)	
A veces	1 (20)	3 (60)
Frecuentemente	2 (40)	1 (20)
Raramente	1 (20)	1 (20)

¿Ha evitado reuniones sociales por sentirse mal respecto a su cuerpo?

Raramente		1 (20)
Nunca	5 (100)	4 (80)

¿Piensa que su peso actual es por falta de control?

Raramente	1 (20)	1 (20)
A veces	1 (20)	
Nunca	3 (60)	4 (80)

¿Verse en un espejo le hace sentirse mal?

Nunca	1 (20)	3 (60)
Raramente	2 (40)	1(20)
A veces	2 (40)	1 (20)

¿Piensa que debe hacer ejercicio por su peso?

Nunca	1 (20)	3 (60)
Raramente	1 (20)	1 (20)
Frecuentemente	1 (20)	1 (20)
A veces	1 (20)	

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 3 se puede observar una mayor alteración en la percepción de la imagen corporal en las participantes que realizaron gimnasia en su adolescencia las cuales se clasifican como

moderadamente alteradas en comparación con las participantes que no realizaron gimnasia en su adolescencia las cuales se clasifican como levemente alteradas.

3. Hábitos alimentarios

Los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos se presentan a continuación

Tabla 4. Distribución de la frecuencia de consumo de Frutas y vegetales de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=5)	No gimnastas (n=5)
Frutas		
Varias veces al día		1 (20)
Todos los días		1 (20)
2 - 6 por semana	4 (80)	3 (60)
2 - 3 por mes	1 (20)	
Vegetales		
Todos los días	1 (20)	3 (60)
2 - 6 por semana	3 (60)	2 (40)
1 vez al mes	1 (20)	

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 4, se muestra el consumo de frutas y vegetales de la población en estudio, con respecto al consumo de ambas poblaciones, predomina el consumo de frutas de 2 a 6 veces por semana, la población que no ha hecho gimnasia tiene un consumo mayor de vegetales en comparación con la población que si realizó gimnasia.

Tabla 5. Distribución de la frecuencia de consumo de lácteo, embutidos y huevos de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=5)	No gimnastas (n=5)
Lácteos		

Todos los días	1 (20)	2 (40)
1 vez por semana	1 (20)	1 (20)
2 - 6 por semana	1 (20)	1 (20)
2 - 3 por mes	1 (20)	1 (20)
1 vez al mes	1 (20)	
Embutidos		
1 vez por semana		1 (20)
2 - 6 por semana		1 (20)
2 - 3 por mes	1 (20)	1 (20)
1 vez al mes	1 (20)	
Casi nunca	2 (40)	1 (20)
Nunca	1 (20)	1 (20)
Huevos		
Varias veces al día		1 (20)
Todos los días	1 (20)	2 (40)
2 - 6 por semana	2 (40)	1 (20)
2 - 3 por mes	1 (20)	
1 vez al mes	1 (20)	
1 vez por semana		1 (20)

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En relación con la frecuencia de consumo de lácteos, se evidencia que la población de mujeres que no realizaron gimnasia tiene un consumo mayor de leche en donde predomina un 40% que lo consume todos los días, al igual que de embutidos y de huevos.

Tabla 6. Distribución de la frecuencia de consumo de pollo, res, cerdo, pescado, atún de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=5)	No gimnastas (n=5)
---------------------	--------------------	-----------------------

Pollo

2 - 6 por semana	3 (60)	5 (100)
1 vez por semana	1 (20)	
Varias veces al día	1 (20)	

Res

2 - 6 por semana	3 (60)	3 (60)
1 vez por semana		2 (40)
Una vez al mes	1 (20)	
Casi nunca	1 (20)	

Cerdo

2 - 6 por semana	2 (40)	3 (60)
1 vez por semana	1 (20)	1 (20)
Una vez al mes		
Nunca	2 (40)	1 (20)

Pescado, atún

2 - 6 por semana	2 (40)	4 (80)
1 vez por semana		1 (20)
2 - 3 por mes	2 (40)	
1 vez al mes	1 (20)	

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Con respecto al consume de carnes, la más consumida fue el pollo en donde ambas poblaciones la consume de 2 a 6 veces por semana, seguido del pescado, luego del res, y por último el cerdo siendo este el menos consumido. La población que no realizó gimnasia tiene un mayor consumo de carnes.

Tabla 7. Distribución de la frecuencia de consumo de panes y galletas saladas, verduras harinosas, leguminosas, cereales de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=5)	No gimnastas (n=5)
Panes y galletas saladas tipo soda		
Todos los días		1 (20)
1 vez por semana		1 (20)
2 - 6 veces por semana	2 (40)	2 (40)
2 - 3 por mes	1 (20)	
Casi nunca	1 (20)	
Nunca	1 (20)	1 (20)
Verduras harinosas (papa, yuca, camote, plátano, entre otros)		
2 - 6 veces por semana	2 (40)	3 (60)
1 vez por semana	2 (40)	2 (40)
2 - 3 veces por mes	1 (20)	
Leguminosas		
Todos los días		1 (20)
Varias veces al día		1 (20)
2 - 6 veces por semana	2 (40)	1 (20)
1 vez por semana	1 (20)	1 (20)
2 - 3 veces por mes	1 (20)	1 (20)
Cereales		
Varias veces al día		2 (40)
Todos los días		2 (40)
2 - 6 veces por semana	2 (40)	1 (20)
1 vez por semana	3 (60)	

Dato: Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En relación con la frecuencia de consumo de panes y galletas saladas, verduras harinosas, leguminosas, cereales, se evidencia que la población de mujeres que no realizaron gimnasia tiene un consumo mayor de estas en donde predomina un consumo más variado y abundante, en la población que realizó gimnasia predomina un consumo de 2 - 6 veces por semana.

Tabla 8. Distribución de la frecuencia de consumo de comida rápida, bebidas naturales, gaseosas, galletas dulces de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024.

Variable de estudio	Gimnastas (n=5)	No gimnastas (n=5)
Comidas rápidas		
Casi nunca	2 (40)	3 (60)
Una vez al mes	1 (20)	1 (20)
2 - 3 veces por mes	2 (40)	
Bebidas naturales de fruta		
Todos los días		1 (20)
2 - 6 veces por semana	2 (40)	
1 vez por semana	1 (20)	2 (40)
2 - 3 veces por mes		1 (20)
Una vez al mes	2 (40)	
Nunca		1 (20)
Gaseosas		
1 vez por semana	1 (20)	
2 - 3 veces por mes	1 (20)	2 (40)
Una vez al mes	1 (20)	1 (20)
Casi nunca	1 (20)	1 (20)
Nunca	1 (20)	1 (20)
Galletas dulces con relleno		
1 vez por semana	2 (40)	
2 - 3 veces por mes		2 (40)
Una vez al mes	2 (40)	
Casi nunca	1 (20)	
Nunca		3 (60)

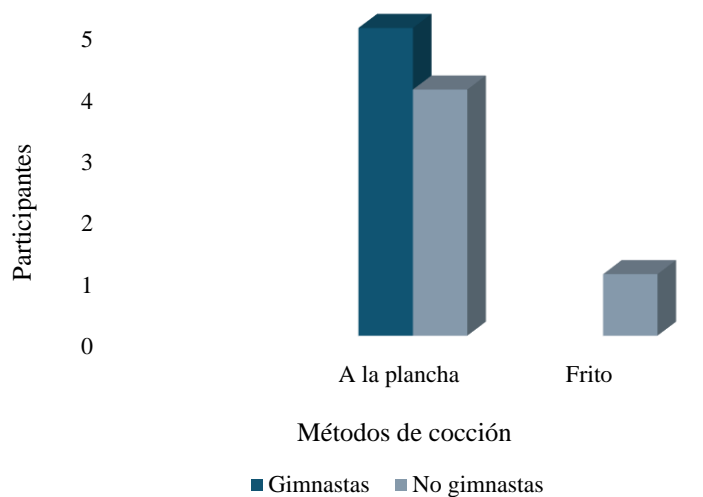
Dato:
(%)

Cuenta

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la tabla 7 se evidencia la frecuencia de consumo de comida rápida en donde se puede ver una mayoría de “casi nunca” en ambas poblaciones, el consumo de gaseosas fue muy variada en ambas poblaciones evidenciando un consumo muy espontaneo, por otro lado, el consumo de bebidas naturales fue mayor en la población que si ha realizado gimnasia, por último, el consumo de galletas dulces con relleno fue menor en la población que no realizó gimnasia.

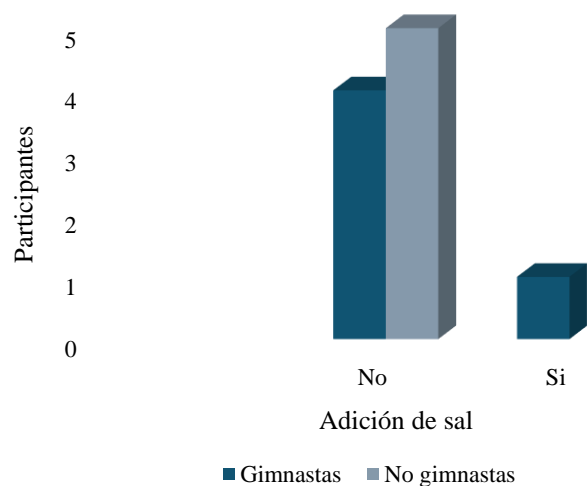
Figura 1. Clasificación según el método de cocción de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024.



Fuente: Elaboración propia, 2024

En la Figura 1 se puede apreciar que ambas poblaciones indican que el tipo de cocción más utilizado es a la plancha.

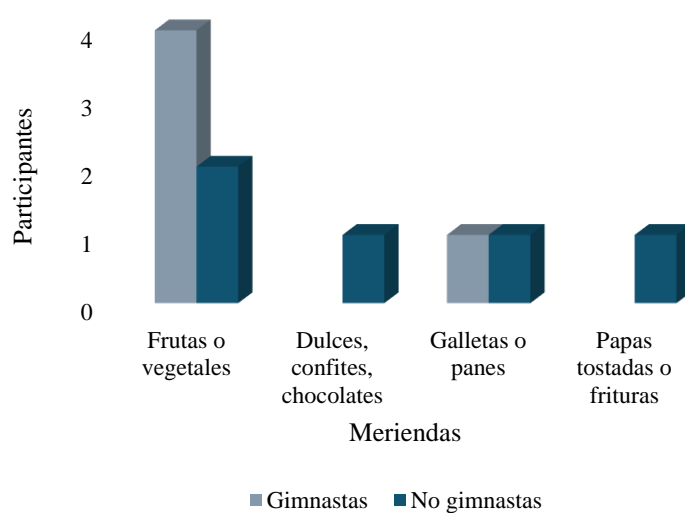
Figura 2. Clasificación según la sal añadida a los alimentos de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024



Fuente: Elaboración propia, 2024

En la figura 2, en relación con la sal, el 100% de la población de mujeres que no han realizado gimnasia no les agrega sal a los alimentos preparados.

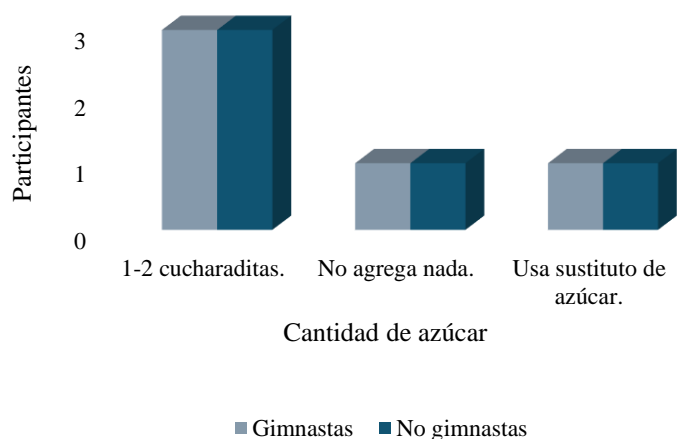
Figura 3. Clasificación según el tipo de alimento que consumen entre comidas los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024



Fuente: Elaboración propia, 2024

En la figura 3, con respecto a los alimentos que suelen comer entre las comidas, el más predominante en los dos grupos fueron frutas o vegetales, siendo la población de mujeres que han realizado gimnasia los que consumen mayor cantidad.

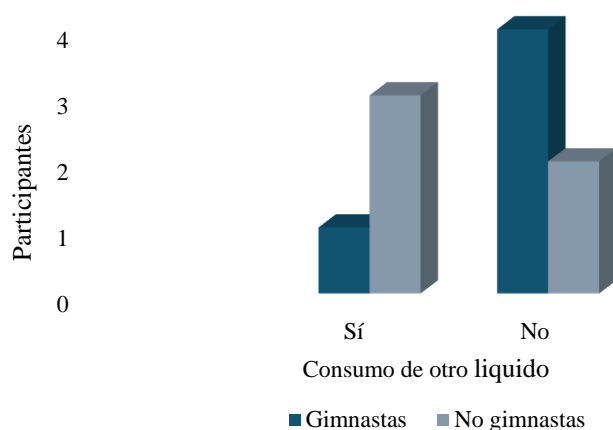
Figura 4. Clasificación según la cantidad de azúcar que le añade a sus bebidas, de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024



Fuente: Elaboración propia, 2024

En la Figura 4, en relación con la cantidad de azúcar o miel que le agregan a las bebidas, en ambas poblaciones la mayoría le agrega de una a dos cucharaditas, seguido de “no agrego nada” y “usa sustituto de azúcar”.

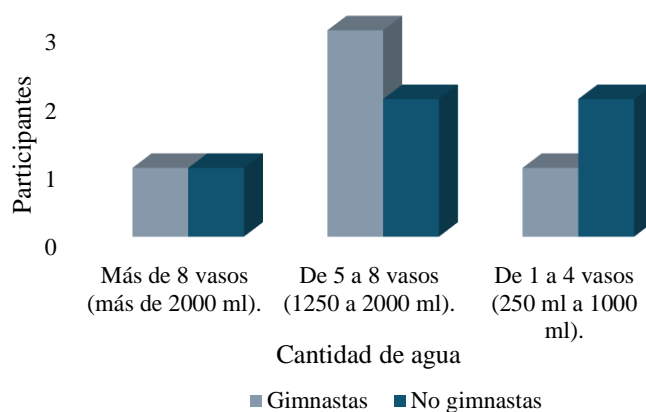
Figura 5. Clasificación según el tipo de líquidos que consume, de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024



Fuente: Elaboración propia, 2024

En la Figura 5 se puede evidenciar que la población de mujeres que si han realizado gimnasia no consumen otro tipo de líquidos, a diferencia de la población que no ha realizado gimnasia en donde si predomina el consumo de otro tipo de líquido.

Figura 6. Clasificación según la cantidad de agua que consume al día, de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024



Fuente: Elaboración propia, 2024

En la Figura 6, se evidencia que la población de mujeres que no realizaron gimnasia tiene un consumo de agua menor que la población de mujeres que si realizaron gimnasia.

4. Estado nutricional

Los resultados de la toma antropométrica de talla y peso para obtener el estado nutricional por medio del IMC se presentan a continuación

Tabla 8. Datos antropométricos de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024

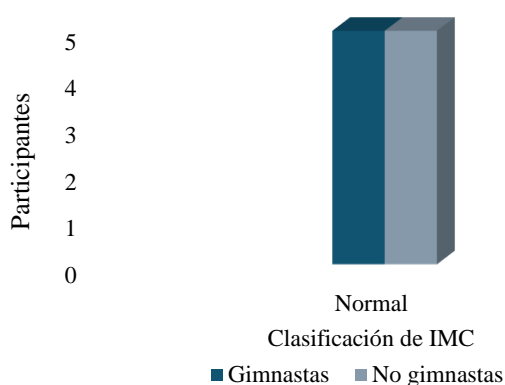
Variable de estudio	Gimnastas (n=5)	No gimnastas (n=5)
Talla (m)	164.49 ± 4.43	163.27 ± 4.59
Peso (kg)	57.2 ± 1.72	61.5 ± 7
IMC (Kg/m ²)	21.31 ± 1.78	22.92 ± 1.87

Datos: promedio ± DS

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto al estado nutricional de ambas poblaciones se puede ver que el IMC se clasifica como normal en el 100% de las participantes.

Gráficas 7. Clasificación según IMC, de los participantes del plan piloto que realizaron gimnasia en su adolescencia y las que no, Costa Rica, 2024



Fuente: Elaboración propia, 2024.

En el gráfico 7, se evidencia que el 100% de ambas poblaciones presentan un IMC Normal.

ANEXO 4. CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

Heredia 8 agosto, 2024

Departamento de registro

Carrera de Nutrición

Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante FRANCCINE FERNANDEZ JONES, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **COMPARACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL ENTRE MUJERES QUE REALIZARON GIMNASIA COMPETITIVA Y MUJERES QUE NO REALIZARON GIMNASIA COMPETITIVA DURANTE SU ADOLESCENCIA DE 18 A 55 AÑOS EN COSTA RICA, 2024** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He verificado que se han incluido las observaciones y hecho las correcciones indicadas, durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación: antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones. Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	10
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	20
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	30
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	20
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	20
	TOTAL		100

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura

Atentamente,

Lic. Andrea Calvo Castillo.

1-1532-0053

CNP: 2906-20.



ANEXO 5. CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

10 de septiembre 2024

Nathalia Castro Alonso
Servicios Estudiantiles
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lectora de la carrera de Nutrición, que he revisado de forma detallada el documento de Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en nutrición de la estudiante Francinne Fernández Jones, titulado: **COMPARACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL ENTRE MUJERES QUE REALIZARON GIMNASIA COMPETITIVA Y MUJERES QUE NO REALIZARON GIMNASIA COMPETITIVA DURANTE SU ADOLESCENCIA DE 18 A 55 AÑOS EN COSTA RICA, 2024**. El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual doy como aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases del proceso.

Atentamente,

**Lic. Ana Sofía Poltronieri Báez****CPN 3042-21****Cédula 1-1112-0300**

ANEXO 6. DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Francinne Fernández Jones , cédula de identidad número 3-0532-0077, en condición de egresado de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Nutrición titulado **“COMPARACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL ENTRE MUJERES QUE REALIZARON GIMNASIA COMPETITIVA Y MUJERES QUE NO REALIZARON GIMNASIA COMPETITIVA DURANTE SU ADOLESCENCIA DE 18 A 55 AÑOS EN COSTA RICA, 2024”** es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, Barrio Aranjuez, el 14 de agosto del 2024.



Francinne Fernández Jones

ANEXO 7. AUTORIZACIÓN DEL CENIT

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 23 de setiembre del 2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Francinne Fernández Jones con número de identificación 305320077 autor (a) del trabajo de graduación titulado: **COMPARACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL ENTRE MUJERES QUE REALIZARON GIMNASIA COMPETITIVA Y MUJERES QUE NO REALIZARON GIMNASIA COMPETITIVA DURANTE SU ADOLESCENCIA DE 18 A 55 AÑOS EN COSTA RICA, 2024**, presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de licenciatura: Si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Francinne Fernández Jones
305320077