

Cita: Vázquez-Valencia, C., Rincón-Caicedo, K., Romero-González, V., Osornio-Ortega, V., Ayala-Madriral, C. y Campos-Uscanga, Y. (2024). Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores: relaciones con inteligencia emocional y práctica deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 124-138

Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores: relaciones con inteligencia emocional y práctica deportiva

Body dissatisfaction among male and female runners: associations with emotional intelligence and sport characteristics

Insatisfação corporal em homens e mulheres corredores: relações com inteligência emocional e prática esportiva

Vázquez-Valencia, Claudia¹, Rincón-Caicedo, Karen², Romero-González, Verónica³, Osornio-Ortega, Victoria⁴, Ayala-Madriral, Carlos⁵, Campos-Uscanga, Yolanda⁶

¹Universidad Veracruzana, Xalapa, México; ²Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia; ³Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México; ⁴Universidad Autónoma de Occidente, Los Mochis, México; ⁵Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México; ⁶Universidad Veracruzana, Xalapa, México.

RESUMEN

La insatisfacción con la imagen corporal afecta la salud física, psicológica y el funcionamiento social aún en deportistas. La inteligencia emocional y la práctica de actividad deportiva pudieran apoyar en la mejora de la imagen corporal, sin embargo, las investigaciones se han enfocado en analizar estas relaciones en las mujeres, siendo escasos los reportes en hombres. El objetivo de este estudio fue determinar si la insatisfacción con la imagen corporal en hombres y mujeres corredores se relaciona con la inteligencia emocional y las características de entrenamiento. Se realizó un estudio transversal con 284 corredores (136 hombres y 148 mujeres) con edad promedio de 38.7 años. Se utilizó un cuestionario para datos sociodemográficos y características de entrenamiento, el Cuestionario de insatisfacción con la imagen corporal y la Escala breve de inteligencia emocional. Las mujeres mostraron mayor insatisfacción con la imagen corporal ($d = -.58$), menos años corriendo ($d = .44$), menos kilómetros ($d = .42$) y más minutos por kilómetro ($d = -.42$); además tener mayor habilidad interpersonal ($d = -.29$), intrapersonal ($d = -.24$) y peor manejo de estrés ($d = -.30$), en comparación con los hombres. Algunas características del deporte como años corriendo, días a la semana, kilómetros por semana y minutos por kilómetro están relacionados con la satisfacción con la imagen corporal especialmente en hombres. En ambos grupos, mayor inteligencia emocional se relaciona con menor insatisfacción con la imagen corporal. Sin embargo, en los hombres la inteligencia interpersonal se relaciona con mayor insatisfacción con la imagen corporal. La interacción entre la participación deportiva y la inteligencia emocional parece desempeñar un papel crucial en la reducción de la insatisfacción con la imagen corporal.

Palabras clave: imagen corporal, competencias emocionales, inteligencia emocional, corredores, género.

ABSTRACT

Body image dissatisfaction impacts both physical and psychological health, as well as social functioning, even among athletes. Previous studies indicate a connection between dissatisfaction and emotional intelligence, as well as engagement in sports activities. Notably, existing research has predominantly concentrated on exploring these associations in women, with limited findings available for men. The objective of this study was to investigate the potential correlation between body image dissatisfaction in male and female runners and both emotional intelligence and training characteristics. This cross-sectional analytic study involved 284 participants, comprising 136 men and 148 women, with an average age of 38.7 years. The study employed a questionnaire encompassing sociodemographic information and training characteristics. Additionally, the Body Image Dissatisfaction Questionnaire and the Brief Emotional Intelligence Scale were utilized in the assessment. The results indicate that women showed greater dissatisfaction with body image ($d = -.58$), fewer years running ($d = .44$), fewer kilometers ($d = .42$) and more minutes per kilometer ($d = -.42$); also have greater interpersonal skills ($d = -.29$), intrapersonal ($d = -.24$) and worse stress management ($d = -.30$), compared to men. Certain sport-related factors, such as the number of years spent running, days per week of running, weekly kilometers, and minutes per kilometer, are particularly associated with body image satisfaction, especially among the male participants. In both groups, a higher level of emotional intelligence is linked to lower levels of body image dissatisfaction. Nevertheless, among men, interpersonal intelligence is connected to increased dissatisfaction with body image. The interplay between sports involvement and emotional intelligence appears to play a crucial role in reducing dissatisfaction with body image.

Keywords: body image, emotional competencies, emotional intelligence, runners, gender.

RESUMO

A insatisfação com a imagem corporal afeta a saúde física, psicológica e o funcionamento social mesmo em atletas. A inteligência emocional e a prática de atividade esportiva poderiam apoiar a melhoria da imagem corporal, porém, as pesquisas têm se concentrado na análise dessas relações em mulheres, com poucos relatos em homens. O objetivo deste estudo foi determinar se a insatisfação com a imagem corporal em homens e mulheres corredores está relacionada à inteligência emocional e às características do treinamento. Foi realizado um estudo transversal analítico com 284 corredores (136 homens e 148 mulheres) com idade média de 38.7 anos. Foi utilizado um questionário de dados sociodemográficos e características de treinamento, o questionário de insatisfação com a imagem corporal e a escala breve de inteligência emocional. As mulheres apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal ($d = -0,58$), menos anos de prática ($d = 0,44$), menos quilômetros ($d = 0,42$) e mais minutos por quilômetro ($d = -0,42$); também apresentam maiores habilidades interpessoais ($d = -0,29$), intrapessoais ($d = -0,24$) e pior gerenciamento de estresse ($d = -0,30$), em comparação aos homens. Algumas características do esporte como anos de prática, dias por semana, quilômetros por semana e minutos por quilômetro estão relacionadas à satisfação com a imagem corporal, especialmente em homens. Em ambos os grupos, maior inteligência emocional está relacionada com menor insatisfação com a imagem corporal. Contudo, nos homens a inteligência interpessoal está relacionada com uma maior insatisfação com a imagem corporal. A interação entre a participação desportiva e a inteligência emocional parece desempenhar um papel essencial na redução da insatisfação com a imagem corporal.

Palavras chave: imagem corporal, competências emocionais, inteligência emocional, corredores, género.

INTRODUCCIÓN

La percepción de la imagen corporal es un concepto complejo que abarca pensamientos, creencias, comportamientos y percepciones relacionados con el tamaño y la forma del cuerpo (Hosseini & Padhy, 2023). Esta percepción puede ser tanto positiva como negativa y está determinada por la evaluación individual, al comparar la

Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores

percepción del propio cuerpo con el ideal deseado. La discrepancia entre la imagen corporal percibida y la deseada conduce a la insatisfacción con la imagen corporal.

En las últimas décadas, se ha observado un incrementado en el interés por investigar en torno a la imagen corporal, en gran medida por su vinculación con daños a la salud como conductas alimentarias de riesgo, bulimia, depresión, ansiedad (Gilyana et al., 2023; Gualdi-russo et al., 2022a; Porrás-Ruiz et al., 2021) y con la ideación suicida (Caldera Montes et al., 2018). Incluso se ha identificado que la insatisfacción corporal puede predecir ciertos trastornos alimentarios (Lewer et al., 2017) y comportamientos de riesgo para la salud como el consumo de tabaco, cannabis, drogas, alcohol y autolesiones (Bornioli et al., 2019). De manera general la insatisfacción con la imagen puede afectar la salud física, psicológica y el funcionamiento social (Hosseini & Padhy, 2023; Paludo et al., 2022).

Si bien, la imagen corporal es una representación subjetiva que esta influencia por diversos factores, se ha identificado dos, que son altamente influyentes en la percepción de la imagen corporal: la inteligencia emocional (Alonso et al., 2020; Pollatos et al., 2020; Sanchez-Ruiz et al., 2020) y la práctica de actividades físicas y deportivas (Marschin & Herbert, 2021; Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023).

La inteligencia emocional es un conjunto de competencias y habilidades sociales y emocionales que permiten identificar, gestionar y regular las emociones propias, para comprenderse a sí mismo y a los demás, así como hacer frente con éxito a las demandas del entorno (Brito et al., 2019). Estas habilidades se constituyen en cinco dimensiones: interpersonal, intrapersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo general. Teniendo en cuenta las implicaciones de este concepto, se puede vislumbrar que desempeña un papel importante en la construcción de la imagen corporal.

Las personas satisfechas con su imagen corporal manifiestan mayor habilidad interpersonal e intrapersonal, mayor adaptabilidad, mejor manejo del estrés, mejor estado de ánimo (Alonso et al., 2020; Elsiddig, 2021) y mejor regulación de sus emociones (Momeñe et al., 2023). En general, personas con niveles más altos de inteligencia emocional presentan menor insatisfacción con la imagen corporal (Pollatos et al., 2020; Sanchez-Ruiz et al., 2020).

Por otra parte, la práctica de actividad física, ejercicio y deportes, se han relacionado con una imagen corporal más positiva y con menor insatisfacción (Marschin & Herbert, 2021; Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023). Sin embargo, esta relación se ha visto influenciada por el tipo de actividad que se practica, la frecuencia y la intensidad con que se realiza (Gualdi-Russo et al., 2022a; Reyes-Rincón et al., 2021).

Así pues, niveles más altos de actividad física se han asociado con mayor satisfacción con la imagen corporal en comparación con niveles bajos (Fernández-Bustos et al., 2019; Leppänen et al., 2022). Asimismo, mayor tiempo de práctica se ha relacionado con niveles más altos de apreciación corporal (Sundgot-Borgen et al., 2022), y en el caso específico de corredores, el tiempo que dedican a correr, la cantidad de kilómetros y la edad se han relacionado favorablemente con la satisfacción corporal (Aguilar Gómez, 2024; Reyes-Rincón et al., 2021).

Un aspecto importante a tener en cuenta es que la insatisfacción con la imagen corporal no se presenta de igual forma para mujeres y hombres. Investigaciones previas destacan que principalmente son las mujeres quienes manifiestan mayor insatisfacción (Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023) y mayor probabilidad de desear un cuerpo diferente al que tienen (Leppänen et al., 2022). Las diferencias en la percepción y aceptación de la imagen corporal asociadas al género, también se han manifestado en personas que practican algún deporte o ejercicio físico (Reyes-Rincón et al., 2021; Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023).

Aun cuando existen antecedentes que relacionan la imagen corporal con la práctica de ejercicio, la mayoría de los estudios no reportan las características de la práctica, haciendo difícil determinar en qué medida el ejercicio tiene un aporte benéfico en la satisfacción con la imagen corporal. En esta misma tendencia, las investigaciones que relacionan la insatisfacción con imagen corporal con la inteligencia emocional, no han considerado las diferencias

existentes en esta variable con respecto al género, ya que la mayoría de los estudios involucran a mujeres (Joshi & Dutta, 2021; Sánchez-López et al., 2022).

Por lo antes expuesto, el presente estudio tuvo por objetivo determinar si la insatisfacción con la imagen corporal en hombres y mujeres corredores se relaciona con la inteligencia emocional y las características de entrenamiento. Con base en la evidencia previa, se generaron dos hipótesis: 1) menor inteligencia emocional, menos años corriendo, minutos por ocasión y días a la semana de entrenamiento, se relacionan con mayor insatisfacción con la imagen corporal de manera diferenciada para hombres y mujeres; 2) mayor inteligencia emocional predice menor insatisfacción con la imagen corporal con relaciones diferenciadas entre hombres y mujeres.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño

Se trata de un estudio cuantitativo, de corte transversal, con estrategia asociativa de carácter comparativo y predictivo (Ato et al., 2013).

Participantes

Se incluyó una muestra no probabilística de 284 corredores mexicanos, no profesionales, 136 hombres con una media de edad de 39.6 años (DE= 13.1) y 148 mujeres con una media de edad de 37.8 años (DE= 9.2). Se incluyeron corredores mayores de 18 años, se excluyeron a quienes tenían menos de un año de experiencia ininterrumpida en la práctica del running, aunque solo lo hicieran una vez por semana.

Instrumentos

Se integró un formulario que contenía preguntas directas formuladas expresamente para este estudio sobre edad, sexo, ocupación, motivos para la realización de ejercicio físico y las características de su entrenamiento deportivo (ejemplo: ¿Cuántos años llevan corriendo? ¿Cuántos días a la semana dedicas a correr? ¿Cuántos minutos sueles correr por ocasión? ¿Cuántos kilómetros sueles correr por ocasión? ¿En cuántos minutos corres un kilómetro? ¿Cuál es el motivo por el que corres?). Dichas preguntas fueron revisadas y avaladas por cuatro expertos en educación física y salud.

Posteriormente respondieron la Escala de Inteligencia Emocional (EQ-i-M20) y el Cuestionario de insatisfacción con la imagen corporal (BSQ). La Escala breve de inteligencia emocional (EQ-i-M20), está validada en población mexicana, consta de 20 reactivos en escala tipo Likert con 5 factores: intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y ánimo general. Cada ítem posee cuatro opciones de respuesta: nunca me pasa, a veces me pasa, casi siempre me pasa y siempre me pasa. En la subescala de manejo del estrés a mayor puntuación menor inteligencia en el manejo del estrés y en el resto de las subescalas las puntuaciones son directas. La confiabilidad del constructo fue evaluada con el coeficiente omega siendo aceptable para todas las dimensiones (> 0.70) (Dominguez-Lara & Campos-Uscanga, 2019).

El *Body Shape Questionnaire* (BSQ-18) validado en población mexicana para medir insatisfacción con la imagen corporal, consta de 18 ítems en escala tipo Likert de 6 puntos, donde el puntaje más elevado refleja mayor insatisfacción con la imagen corporal. La confiabilidad del constructo fue evaluada con el coeficiente omega, presentando alta confiabilidad (0.947) (Dominguez-Lara et al., 2020).

Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores

Procedimiento

La presente investigación se llevó a cabo de conformidad con la Declaración de Helsinki que establece los principios éticos fundamentales para las investigaciones con seres humanos (Tyebkhan G., 2003), de acuerdo a las Normas de Ética en la Investigación en Ciencias del Deporte y del Ejercicio (Harriss et al., 2019), y con la previa aprobación de un Comité de Ética en Investigación (CEI-ISP-R04/2021). Se hizo uso de un consentimiento informado, donde los participantes conocieron el objetivo de la investigación y decidieron su participación de forma voluntaria.

La invitación para participar en el estudio se realizó a través de las redes sociales de grupos de corredores en julio de 2021. Después de aceptar el consentimiento informado, llenaron un cuestionario a través de Google forms que incluyó el cuestionario de datos sociodemográficos y características del entrenamiento, la Escala de Inteligencia Emocional (EQ-i-M20) y el Cuestionario de insatisfacción con la imagen corporal (BSQ).

Análisis estadístico

Se descargó la base de datos del Google forms y se exportó a SPSS versión 23. Todos los análisis se hicieron de forma independiente para hombres y mujeres, para evitar introducir sesgos. Se revisó y aceptó la normalidad de los datos a través de asimetría y curtosis por lo que se optó por pruebas paramétricas. A través de la prueba t de Student se hicieron comparaciones entre hombres y mujeres de las siguientes variables: características del entrenamiento, insatisfacción con la imagen corporal e inteligencia emocional. Se estimaron coeficientes de correlación de Pearson para identificar asociaciones de la insatisfacción con la imagen corporal con el desempeño de los corredores y la inteligencia emocional. Se hicieron pruebas del tamaño del efecto: se calculó la d de Cohen en la comparación de medias considerando 0.20: pequeña, 0.50: mediana, 0.80: grande) y el coeficiente q de Cohen en las correlaciones (q= 0.10 pequeña, 0.30 mediana, 0.50 grande) (Dominguez-Lara, 2018). Finalmente se desarrollaron modelos multivariados a través de regresión lineal por pasos hacia adelante para detectar si la inteligencia emocional o el desempeño deportivo eran predictores de insatisfacción con la imagen corporal incorporando como covariable a la edad por la evidencia previa de su relación con la insatisfacción corporal y la inteligencia emocional.

RESULTADOS

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas y los motivos por los cuales corren los participantes del estudio. Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes viven en pareja, son trabajadores asalariados, participan en competencias y el principal motivo por el que corren es la salud (Tabla 1).

Tabla 1

Descripción de los participantes

Variable	Hombres (n=136)	Mujeres (n=148)
Vive en pareja	50.7%	56.1%
Ocupación		
Labores del hogar y otros	4.4%	15.5%
Desempleado	2.9%	2.7%
Estudiante	13.2%	10.8%
Pensionado	5.9%	0.70%
Trabajador asalariado	55.9%	56.1%
Trabajador independiente	17.6%	14.2%
Participa en carreras	61.0%	71.6%
Motivos por los que corre		
Salud	81.6%	83.1%
Recreación	55.1%	58.1%
Mejorar apariencia	19.1%	19.6%
Competir	16.9%	13.5%

Posteriormente, se realizó un análisis comparativo entre hombres y mujeres, de las variables de entrenamiento, el puntaje obtenido en el BSQ-18 que refleja la insatisfacción con la imagen corporal y, las cinco dimensiones de la inteligencia emocional valoradas por la EQ-i-M20.

Los resultados mostraron que los hombres han dedicado más años a realizar la práctica de correr, corren un mayor número de kilómetros por semana y el tiempo en minutos por cada kilómetro es menor en comparación con las mujeres. Por otra parte, las mujeres presentan mayor insatisfacción con la imagen corporal que los hombres, y con respecto a las dimensiones de la inteligencia emocional, son los hombres quienes tienen un mejor manejo del estrés, mientras que las mujeres obtuvieron mayores puntuaciones en habilidades intrapersonales e interpersonales. El tamaño de esas diferencias osciló entre pequeña y mediana (Tabla 2).

Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores

Tabla 2

Comparación entre hombres y mujeres

Variable	Hombres (n=136) M (DE)	Mujeres (n=148) M (DE)	p*	d**
Edad	39.6 (13.1)	37.8 (9.2)	0.184	0.16
<i>Años corriendo</i>	10.5 (11.7)	6.4 (6.3)	0.000	0.44
Días a la semana	3.9 (1.5)	4.1 (1.3)	0.246	-0.14
Minutos por ocasión	63.1 (29.0)	61.8 (25.1)	0.678	0.05
<i>Kilómetros por semana</i>	43.2 (27.7)	32.4 (23.3)	0.000	0.42
<i>Minutos por kilómetro</i>	5.9 (2.5)	7.3 (4.0)	0.000	-0.42
<i>Insatisfacción corporal</i>	34.9 (16.8)	45.5 (19.5)	0.000	-0.58
Inteligencia emocional				
<i>Intrapersonal</i>	10.7 (3.2)	11.4 (2.7)	0.033	-0.24
<i>Interpersonal</i>	11.1 (2.6)	11.8 (2.3)	0.014	-0.29
<i>Manejo del estrés</i>	7.6 (2.4)	8.3 (2.3)	0.007	-0.30
Adaptabilidad	11.9 (2.8)	11.6 (2.4)	0.365	0.12
Ánimo general	13.1 (2.8)	12.9 (2.5)	0.539	0.08

Nota: M = media, DE = desviación estándar. *T de Student para muestras independientes. **d de Cohen. En cursiva: variables con diferencia estadísticamente significativa.

Seguidamente, se realizó un análisis correlacional entre la insatisfacción con la imagen corporal y las variables de entrenamiento. El análisis se realizó para hombres y mujeres, y posteriormente se hicieron pruebas del tamaño del efecto.

La edad tuvo asociación positiva con los años dedicados a correr ($r = .482$), los días a la semana ($r = .164$) y los kilómetros por semana ($r = .122$), y asociación negativa con los minutos por kilómetro ($r = -.133$). Los resultados mostraron que, en el caso de los hombres, mayor insatisfacción con la imagen corporal se relaciona con menor edad, menos años dedicados a correr, correr menos días y menos kilómetros por semana, y hacer más minutos por kilómetro; así mismo mayor insatisfacción se relacionó con mayor inteligencia interpersonal y menor manejo del estrés. En el caso de las mujeres mayor insatisfacción con la imagen corporal se relacionó con menos años dedicados a correr, menor manejo del estrés, adaptabilidad y ánimo general. La mayoría de las diferencias observadas entre los grupos oscilaron entre pequeñas y medianas (Tabla 3).

Tabla 3

Correlaciones de la insatisfacción con la imagen corporal con el desempeño de corredores y la inteligencia emocional por sexo

Variable	Hombres		Mujeres		
	r	p	r	p	q
Edad	-.215	.012	-.104	.210	-.108
Años corriendo	-.203	.018	-.176	.032	-.026
Días a la semana	-.202	.019	.044	.592	-.243
Minutos por ocasión	-.049	.570	.085	.304	-.134
Kilómetros por semana	-.233	.006	-.032	.697	-.197
Minutos por kilómetro	.401	.000	-.027	.743	.408
Interpersonal	.243	.004	-.023	.785	.261
Manejo de estrés	.249	.004	.254	.002	.005
Intrapersonal	-.103	.233	-.115	.164	.012
Adaptabilidad	.013	.884	-.220	.007	.230
Ánimo general	-.164	.057	.315	.000	-.468

Nota: *r = Coeficiente de Correlación de Pearson; q = Coeficiente q de Cohen.

Finalmente, se realizaron los análisis de regresión lineal para identificar predictores de la insatisfacción con la imagen corporal, considerando la variable de edad como covariable. Se construyeron modelos para desempeño deportivo y para inteligencia emocional. Ninguna variable del desempeño deportivo se asoció con la insatisfacción corporal ni en hombres ni en mujeres, por lo que se reporta únicamente el modelo con inteligencia emocional. Para dichos modelos el puntaje de la prueba de Durbin-Watson indica que hay independencia de errores (2.091 en hombres y 1.966 en mujeres) y el Factor de inflación de la varianza muestra que se cumple con el supuesto de no multicolinealidad (valores entre 1.000 y 1.670).

Los modelos multivariados, señalaron que, tanto en hombres como en mujeres, una mayor inteligencia emocional, específicamente en ánimo general y manejo del estrés se relaciona con menor insatisfacción con la imagen corporal. Sin embargo, en los hombres mayor inteligencia interpersonal se relacionó con mayor insatisfacción con la imagen corporal (Tabla 4).

Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores

Tabla 4

Modelos multivariados de inteligencia emocional como predictora de insatisfacción con la imagen corporal (VD).

	B	IC 95%		t	p	R²
Hombres						
Constante	33.519	15.248	51.790	3.629	0.000	0.244
Edad	-0.210	-0.407	-0.014	-2.117	0.036	
Interpersonal	2.585	1.450	3.719	4.508	0.000	
Manejo de estrés	1.348	0.336	2.432	2.612	0.010	
Intrapersonal	-	-	-	0.033	0.974	
Adaptabilidad	-	-	-	0.191	0.849	
Ánimo general	-2.248	-3.286	-1.211	-4.286	0.000	
Mujeres						
Constante	59.283	36.982	81.583	5.254	.000	0.128
Edad	-	-	-	0.034	.973	
Interpersonal	-	-	-	1.274	.205	
Manejo de estrés	1.516	0.154	2.878	2.199	.029	
Intrapersonal	-	-	-	0.860	.391	
Adaptabilidad	-	-	-	-0.108	.914	
Ánimo general	-2.050	-3.291	-.809	-3.265	.001	

Nota: celdas con guion en los valores de variables que no resultaron significativas

DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue determinar si la insatisfacción con la imagen corporal se relacionaba con la inteligencia emocional y con las características de entrenamiento de corredores y corredoras; y se hipotetizó que estas relaciones serían diferentes en función del sexo.

En primera instancia, los resultados mostraron que la insatisfacción con la imagen corporal está más presente en las mujeres en comparación con los hombres; esto es coincidente con la mayoría de la evidencia en este campo que ha identificado que las mujeres presentan más preocupación por su cuerpo (Ceballos et al., 2019; Leppänen et al., 2022; Reyes-Rincón et al., 2021; Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023), y otorgan más importancia a la apariencia física, manifestando con mayor frecuencia el deseo de cuerpos más delgados (Gualdi-russo et al., 2022b; Leppänen et al., 2022). Inclusive en hombres con obesidad, se ha observado que no alcanzan las puntuaciones de preocupación reportadas por las mujeres con peso normal (Fernández-Bustos et al., 2019).

Esta situación pudiera estar influenciada por factores como la presión social que desde edades tempranas se ejerce con mayor firmeza para las mujeres y que estipula como ideal a un cuerpo más delgado, así como por la influencia de las referencias utilizadas en redes sociales y medios de comunicación (Fernández-Bustos et al., 2019; Leppänen et al., 2022).

Vázquez-Valencia et al.

En esta misma línea, estudios previos han reportado que las mujeres presentan mayor discrepancia entre la silueta corporal deseada y la percibida, incluso en algunas poblaciones se ha reportado que si bien ambos sexos manifiestan siluetas ideales distintas a la que perciben como real, son solo las mujeres quienes manifiestan insatisfacción (Gualdi-russo et al., 2022b), mientras que los hombres son más propensos a sobreestimar su imagen corporal (Moehlecke et al., 2020). Es importante mencionar que la mayoría de estos estudios se han enfocado en población general que pueden o no practicar algún tipo de actividad física.

En personas que practican algún deporte o ejercicio físico se observa mayor satisfacción con la imagen corporal en comparación con la población general, en gran medida porque su físico suele mostrar con mayor frecuencia características ideales. Sin embargo, esta relación no deja de estar mediada por el sexo, es decir, en población activa y deportista también existen diferencias entre hombres y mujeres, siendo las mujeres quienes están más insatisfechas con su imagen (Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023). Estos resultados, reafirman la evidencia previa con respecto a la relación positiva de la actividad física con la imagen corporal (Marschin & Herbert, 2021; Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023), pues son las mujeres quienes manifiestan mayor insatisfacción con su imagen y quienes corren menos y con menor intensidad en comparación con los hombres.

Por otra parte, los resultados señalan que la inteligencia emocional también difiere entre mujeres y hombres, siendo las mujeres quienes tienen mayor habilidad intrapersonal e interpersonal, mientras que los hombres tienen mejor manejo del estrés. Lo que implica que las mujeres tienen mayor facilidad para explorar, comprender y aceptar sus emociones, tienen mayor autoconciencia, son más asertivas, tienen mayor capacidad para relacionarse de forma satisfactoria con los otros, son más empáticas y se pueden comunicar con mayor facilidad, sin embargo, en situaciones de estrés, tienen dificultad para manejar sus emociones y controlar sus impulsos (Brito et al., 2019). Estos resultados coinciden con estudios previos que reportan que las mujeres perciben, expresan y comprenden mejor sus emociones (Cabello et al., 2016; Khurana et al., 2021; Sánchez-López et al., 2022) pero son los hombres quienes regulan mejor sus impulsos, tienen mayor tolerancia a la presión y mejor manejo del estrés (Vázquez-Valencia et al., 2022).

De igual manera, se observaron diferencias asociadas al sexo en las características de entrenamiento, siendo los hombres quienes han dedicado más años a la práctica, con más kilómetros recorridos por semana y hacen menos minutos por kilómetro en comparación con las mujeres. Estos resultados coinciden con datos de estudios anteriores que reportan que las mujeres obtienen puntuaciones más bajas en su nivel de actividad física (Bernal-López et al., 2023) y siguen la misma tendencias de investigaciones en población de corredores mexicanos (Reyes-Rincón et al., 2021). Estas diferencias pueden estar influenciada por aspectos biológicas preexistentes, así como por actitudes hacia las actividades deportivas como la persistencia que tiende a ser más recurrente en hombres (Oliveira & Parra, 2018), o la priorización del cuidado de otros o de las demandas laborales, sobre actividades de cuidado personal, más recurrente en mujeres (Vaca-Trigo, 2019).

Con estos hallazgos se pone en evidencia que las tres variables de estudios: insatisfacción con la imagen corporal, inteligencia emocional y características del entrenamiento, presentan diferencias importantes entre hombres y mujeres. Por tanto, las relaciones que se establecen entre ellas, tal como se hipotetizó al inicio de esta investigación, son diferentes.

De manera que, los resultados mostraron que en los hombres existe una asociación negativa entre la insatisfacción con la imagen corporal y los años que han dedicado a correr, la cantidad de días y la cantidad de kilómetros que se corre por semana, y una relación positiva con los minutos que se emplean por kilómetro. Mientras que, en las mujeres, solo se observó asociación negativa de la insatisfacción con la imagen corporal con los años de práctica. Estos hallazgos son compatibles con los de otros autores que han señalado relaciones diferenciadas entre la insatisfacción con la imagen corporal y la actividad física, según el sexo (Fernández-Bustos et al., 2019), sin embargo, la evidencia es mínima, pues los estudios en este campo se han enfocado mayormente en analizar los factores que moderan la relación de la imagen corporal y la actividad física en las mujeres, siendo escasos los reportes en hombres.

Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores

No obstante, se pueden identificar algunos factores que pudieran estar incidiendo en que estas relaciones sean diferentes para mujeres y hombres, principalmente, la idealización del cuerpo, generalmente las mujeres desean cuerpos más delgados, mientras que los hombres cuerpos más musculosos (Alonso et al., 2020) de manera que la práctica de correr puede tener implicaciones diferentes en torno al cuerpo ideal. Conjuntamente, se ha observado en investigaciones pasadas que, para las mujeres que practican actividad física, la imagen corporal esta mayormente determinada por cambios reales en su composición corporal y su condición física; mientras que para los hombres la imagen corporal está más influenciada por su percepción de los cambios (Bassett-Gunter et al., 2017). En esta misma línea, la percepción que se tiene con respecto a la fuerza y habilidades físicas, también es un factor que influye en la imagen corporal (Marschin & Herbert, 2021; Peers et al., 2020).

Asimismo, se hipotetizó que “una mayor inteligencia emocional predice menor insatisfacción con la imagen corporal con relaciones diferenciadas entre hombres y mujeres”. En este sentido, los resultados mostraron dos dimensiones de la inteligencia emocional que al ser fortalecidas auguran menor presencia de insatisfacción con la imagen corporal tanto en hombres como en mujeres: manejo de estrés y el ánimo general. El primero implica manejar las emociones propias de forma efectiva en situaciones que generan tensión, mientras que el ánimo general es la manifestación de una actitud positiva incluso en momentos de dificultad, sentirse satisfecho con la vida, experimentar optimismo y felicidad (Brito et al., 2019).

Si bien estos resultados coinciden de manera general con la evidencia previa que sostiene una relación positiva entre la inteligencia emocional y la imagen corporal (Pollatos et al., 2020; Sanchez-Ruiz et al., 2020), permiten comprender de mejor manera estas relaciones ya que es la primera vez que se hacen estos análisis en corredores y específicamente diferenciados por género, pues en estudios previos se presentan resultados conjuntos o solo incluyen a mujeres.

En mujeres se tenía evidencia de que la falta de claridad emocional y la dificultad para controlar los impulsos se relaciona de manera positiva con la insatisfacción de la imagen corporal (Momeñe et al., 2023), mientras que la inteligencia interpersonal y la intrapersonal tienen relación positiva con la imagen corporal (Elsiddig, 2021). Resultados en población general muestran que personas más satisfechas con su imagen corporal tienen mejores habilidades para percibir las emociones de los otros, mejor resolución de conflictos, presentan una actitud más positiva ante la vida y controlan mejor sus emociones (Alonso et al., 2020), incluso se ha explorado el poder predictivo de la inteligencia emocional para la insatisfacción con la imagen corporal, señalando que el control emocional, el manejo de estrés y la baja impusividad predicen la insatisfacción (Sanchez-Ruiz et al., 2020).

El hallazgo más controvertido en este trabajo es la identificación de la inteligencia interpersonal como predictora de insatisfacción con la imagen corporal en hombres, sugiriendo que el establecer relaciones satisfactorias con los otros y el pertenecer a un grupo social puede generar afectaciones de este tipo. Lo que se contrapone a resultados encontrados previamente en mujeres donde la habilidad interpersonal tiene connotaciones positivas en la imagen corporal (Elsiddig, 2021). Dado que no existe evidencia que apoye este hallazgo en población masculina, no se puede hacer una afirmación como tal, pero se puede reflexionar que mientras para las mujeres formar parte de un grupo es un factor protector, para los hombres corredores puede implicar mayor presión social en torno a su imagen. Esta discrepancia también pueden estar precedida por las diferencias que existen entre mujeres y hombres en las habilidades de la inteligencia emocional, siendo mayor la habilidad interpersonal en las mujeres.

De tal manera que, las principales aportaciones de esta investigación son, en primera, evidenciar la importancia que tiene el deporte, específicamente el *running* como medida para disminuir la insatisfacción con la imagen corporal, y como tiene un impacto diferenciado para mujeres y hombres. Pues si bien, revisiones previas ya han señalado la relación positiva entre la imagen corporal y la actividad física, el rol mediador del sexo sigue sin ser claro, en gran medida porque el estudio de la imagen corporal se centra en la población femenina. En segunda, expone el poder predictivo de la inteligencia emocional para la insatisfacción con la imagen corporal, aunque se requieren estudios posteriores en hombres deportistas (corredores y de otros deportes) que permitan comprender a profundidad estas relaciones.

Entre las limitaciones de este estudio se encuentran, su naturaleza transversal que no permiten analizar relaciones causales. Adicionalmente no se indagó sobre intensidad de la práctica o las variantes que puede haber (fondo, medio fondo, velocidad, *trail*, pista, etc.) que pudiera arrojar diferencias importantes en las variables de interés.

CONCLUSIONES

Algunas características del deporte como años dedicados a la práctica del running, días a la semana, kilómetros por semana y minutos por kilómetro, están relacionados con la satisfacción con la imagen corporal especialmente para el grupo de hombres. A su vez, la insatisfacción con la imagen corporal está relacionada con la inteligencia emocional de forma diferenciada entre géneros, ya que la inteligencia interpersonal parece tener efectos negativos en la imagen corporal para el caso de los hombres. El fomento de la práctica de actividad física, específicamente correr, el estado de ánimo y el correcto manejo del estrés parecen ser claves para la disminución de la insatisfacción con la imagen corporal.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Los resultados de esta investigación permiten visualizar la importancia de la práctica del running y de las habilidades socioemocionales en la presencia de la insatisfacción con la imagen corporal, destacando las diferentes relaciones para hombres y mujeres, lo que facilita, en primera instancia, el desarrollo de investigaciones aplicadas al deporte, desde la psicología, y seguidamente, la creación de estrategias de intervención en población mexicana, encaminadas a reducir la insatisfacción con la imagen corporal e incidir en la salud física, psicológica y el funcionamiento social de las personas.

REFERENCIAS

1. Aguilar Gómez, A. (2024). Insatisfacción corporal, ortorexia y adicción al entrenamiento en corredores de resistencia aficionados. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 24(1), 1–25. <https://doi.org/10.6018/cpd.571251>
2. Alonso, D. A., León-Del-barco, B., Mendo-Lázaro, S., & Gallego, D. I. (2020). Examining body satisfaction and emotional–social intelligence among school children: Educational implications. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062120>
3. Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1159. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
4. Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image*, 22, 114–128. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.007>
5. Bernal-López, M., Fernández-Ozcorta, E., Duran-Andrada, J., Khattabi-Elyahmidi, S., Fernández-Macias, M. Á., Carrasco-Rodríguez, Y., Tejedor-Benítez, R., & Arbinaga, F. (2023). Nivel de actividad física saludable y características del sueño en adultos. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 8(2), 1–13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a11>
6. Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Pérez, A., Slater, A., & Bray, I. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: Predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine*, 238. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112458>
7. Brito, D., Santana, Y., & Pirela, G. (2019). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico-Profesional de la FACO/LUZ. *Ciencia Odontológica*, 16(1), 27–40.

Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores

8. Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52, 1486–1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000191>
9. Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U., Martín del Campo Rayas, P., Gregorio León, Y. J., Martín Alcalá, Y. A., & Arredondo Hernández, D. L. (2018). Ideación suicida e insatisfacción con la imagen corporal en jóvenes escolarizados de la región Altos Sur de Jalisco. *Revista de Psicología y Ciencias Del Comportamiento de La Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(2), 109–119. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20181207-74>
10. Ceballos, O., Medina Rodríguez, R. E., Juvera Portilla, J. L., Peche Alejandro, P., Aguirre López, L. F., & Rodríguez Rodríguez, J. (2019). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(1), 252–260. <https://doi.org/10.6018/cpd.355781>
11. Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto: una guía rápida. *Educación Médica*, 19, 251–254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
12. Dominguez-Lara, S., Aguirre-Pérez, S., Romo-González, T., Herrera-Meza, S., & Campos-Uscanga, Y. (2020). Análisis psicométrico del Body Shape Questionnaire en universitarios mexicanos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(3), 154–161. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.09.002>
13. Dominguez-Lara, S., & Campos-Uscanga, Y. (2019). Estructura interna de una medida breve de inteligencia emocional en estudiantes mexicanos de ciencias de la salud. *Educacion Medica*, 22, 262–266. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.10.010>
14. Elsiddig, F. M. E. (2021). Body Image and its Relationship to Interpersonal, Intrapersonal, and Bodily-Kinesthetic Intelligence. *Journal of Group Dynamics*, 38, 36–46.
15. Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Gonzalez-Martí, I., & Contreras-Jordán, O. R. (2019). Body dissatisfaction in adolescents: Differences by sex, bmi and type and organisation of physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173109>
16. Gilyana, M., Batrakoulis, A., & Zisi, V. (2023). Physical Activity, Body Image, and Emotional Intelligence Differences in Adults with Overweight and Obesity. *Diseases*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/diseases11020071>
17. Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022a). Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
18. Gualdi-russo, E., Rinaldo, N., Masotti, S., Bramanti, B., & Zaccagni, L. (2022b). Sex Differences in Body Image Perception and Ideals: Analysis of Possible Determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052745>
19. Harriss, D. J., MacSween, A., & Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813–817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
20. Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2023). Body Image Distortion. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
21. Joshi, D., & Dutta, I. (2021). Emotional intelligence among secondary students: Role of gender and type of

- school. *MIER Journal of Educational Studies, Trends & Practices*, 4, 167–182. <https://doi.org/10.52634/mier/2014/v4/i2/1468>
22. Khurana, C., Gautam, A., & Sharma, S. R. (2021). Gender Influence On Emotional Intelligence and Its Sub-Scales: An Empirical Study. *Journal of Xidian University*, 15(4), 61–73. <https://doi.org/10.37896/jxu15.4/007>
23. Leppänen, M. H., Lehtimäki, A. V., Roos, E., & Viljakainen, H. (2022). Body Mass Index, Physical Activity, and Body Image in Adolescents. *Children*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/children9020202>
24. Lewer, M., Bauer, A., Hartmann, A. S., & Vocks, S. (2017). Different facets of body image disturbance in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(12), 1–24. <https://doi.org/10.3390/nu9121294>
25. Marschin, V., & Herbert, C. (2021). Yoga, Dance, Team Sports, or Individual Sports: Does the Type of Exercise Matter? An Online Study Investigating the Relationships Between Different Types of Exercise, Body Image, and Well-Being in Regular Exercise Practitioners. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621272>
26. Moehlecke, M., Blume, C. A., Cureau, F. V., Kieling, C., & Schaan, B. D. (2020). Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. *Jornal de Pediatria*, 96(1), 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.07.006>
27. Momeñe, J., Estévez, A., Herrero, M., Griffiths, M. D., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2023). Emotional regulation and body dissatisfaction: the mediating role of anger in young adult women. *Frontiers in Psychiatry*, 14(July), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1221513>
28. Oliveira, V., & Parra, J. (2018). género y práctica de ejercicio físico de adolescentes y universitarios. *Cadernos de Pesquisa*, 48(170), 1114–1128. <https://doi.org/10.1590/198053145588>
29. Paludo, A. C., Duarte, C., Stein, A. M., Silva, M. P., Serassuelo Junior, H., & Cavazzotto, T. G. (2022). Perception of body image, food consumption, sedentary behavior and physical activity in a Brazilian academic population during the lockdown due to the COVID-19 pandemic. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 22(3), 41–47. <https://doi.org/10.6018/cpd.442811>
30. Peers, C., Issartel, J., Behan, S., O'Connor, N., & Belton, S. (2020). Movement competence: Association with physical self-efficacy and physical activity. *Hum Mov Sci*, 70, 102582. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2020.102582>
31. Pollatos, O., Georgiou, E., Kobel, S., Schreiber, A., Dreyhaupt, J., & Steinacker, J. M. (2020). Trait-Based Emotional Intelligence, Body Image Dissatisfaction, and HRQoL in Children. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00973>
32. Porras-Ruiz, M. A., Vilorio, M., & López-Salazar, R. (2021). Conductas alimentarias de riesgo, IMC y satisfacción corporal en jóvenes estudiantes de Nuevo Casas Grandes, Chihuahua, México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 31(58). <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1097>
33. Reyes-Rincón, H., Gibert-Isern, S., Ramírez-Colina, S., Pineda-Arredondo, E., Argüelles-Nava, V. G., & Campos-Uscanga, Y. (2021). Espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en corredores. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y El Ejercicio Físico*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a17>

Insatisfacción corporal en hombres y mujeres corredores

34. Sánchez-López, M., Fernández-Berrocal, P., Gómez-Leal, R., & Robles, A. M. (2022). Emotional Intelligence and Risk Behaviour: A Risk Domain-Dependent Relationship. *Psicothema*, 34(3), 402–409.
35. Sanchez-Ruiz, M. J., Merhi, R., & Nicolaou, M. (2020). The role of trait emotional intelligence in appearance perception. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 932–944. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1781216>
36. Sundgot-Borgen, C., Trangsrud, L. K. J., Otterbring, T., & Bratland-Sanda, S. (2022). Hiking, indoor biking, and body liking: a cross-sectional study examining the link between physical activity arenas and adults' body appreciation. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00705-8>
37. Tyebkhan G. (2003). Declaration of Helsinki: the ethical cornerstone of human clinical research. *Indian J Dermatol Venereol Leprol*, 69(3), 245–247.
38. Vaca-Trigo, I. (2019). Oportunidades y desafíos para la autonomía de las mujeres en el futuro escenario del trabajo. [Serie Asuntos de Género, N° 154 (LC/TS.2019/3)]. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44408/4/S1801209_es.pdf
39. Vázquez-Valencia, C., Herrera-Meza, S., Cibrián-Llenderal, T., & Campos-Uscanga, Y. (2022). Porcentaje de grasa corporal, inteligencia emocional y rasgos de personalidad en hombres y mujeres trabajadores. *Medicina y Seguridad Del Trabajo*, 68(269), 198–208. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2022000400002>
40. Zaccagni, L., & Gualdi-Russo, E. (2023). The Impact of Sports Involvement on Body Image Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>