

# Body perception and quality of life in ex-volleyball players in Jaén

## Percepción corporal y calidad de vida en ex-deportistas de voleibol en Jaén

Juan Torres-Guerrero<sup>1</sup>, Rafael Francisco Caracuel-Cáliz<sup>2, 3\*</sup>, Beatriz Torres-Campos<sup>4</sup>, Iago Rojas Cepero<sup>1</sup>, Vicente Ramírez-Arrabal<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Granada, España.

<sup>2</sup> Universidad Internacional de La Rioja, España.

<sup>3</sup> Universidad Internacional de Valencia, España.

<sup>4</sup> Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional - Junta de Andalucía, España.

\* Correspondence: Rafael Francisco Caracuel-Cáliz; [rcaracuel10@gmail.com](mailto:rcaracuel10@gmail.com)

### ABSTRACT

The study analysed the relationship between body image and quality of life of participants in federated volleyball competitions in Jaén. A descriptive and cross-sectional research was carried out, where athletes completed a questionnaire about their body image and quality of life. The captains and coaches completed self-completed surveys. A total of 199 subjects were studied, including 18 captains and 21 coaches. 43.6% of the women and 61.3% of the men considered themselves to have a good quality of life. Participants highlighted the importance of their personal experience in maintaining this lifestyle. In terms of body image perception, men perceived themselves better than women, with 46.9% of men choosing the options "good" or "very good", compared to 41% of women. A direct relationship was found between perceived quality of life and body image, supported by Pearson's chi-square test using SPSS software, with a value of  $p=0,000$ . The study concludes that athletes, in general, have a high quality of life, with men perceiving it better than women. In addition, male athletes have a better perception of body image than female athletes.

### KEYWORDS

Self-Concept; Well-Being; Lifestyle; Team Sports

## RESUMEN

El estudio analizó la relación entre la imagen corporal y la calidad de vida de participantes en competiciones federadas de voleibol en Jaén. Se realizó una investigación descriptiva y transversal, donde los deportistas completaron un cuestionario sobre su imagen corporal y calidad de vida. Los capitanes y entrenadores respondieron encuestas autocumplimentadas. Se estudiaron 199 sujetos, incluyendo 18 capitanes y 21 entrenadores. El 43,6% de las mujeres y el 61,3% de los hombres consideraron tener una buena calidad de vida. Los participantes destacaron la importancia de su experiencia personal para mantener este estilo de vida. En cuanto a la percepción de la imagen corporal, los hombres se percibieron mejor que las mujeres, con un 46,9% de los hombres eligiendo las opciones "bien" o "muy bien", en comparación con el 41% de las mujeres. Se encontró una relación directa entre la percepción de calidad de vida y la imagen corporal, respaldada por la prueba de chi-cuadrado de Pearson realizada con el software SPSS, con un valor de  $p= 0,000$ . El estudio concluye que los deportistas, en general, tienen una alta calidad de vida, siendo los hombres quienes la perciben mejor que las mujeres. Además, los deportistas tienen una mejor percepción de la imagen corporal que las deportistas.

## PALABRAS CLAVE

Autoconcepto; Bienestar; Estilo de Vida; Deportes de Equipo

## 1. INTRODUCCIÓN

La conexión que existía entre la actividad físico-deportiva y el bienestar psicofísico conllevó al aumento del número de practicantes y su pluralidad, así como los distintos intereses que orientaron las prácticas deportivas (Corrales-Salguero, 2009). Los entrenadores deportivos conocían la vinculación existente entre la práctica de actividad física continuada y adecuada a las características individuales con la mejora de los niveles de salud, por lo que formaba parte de los currículos de su educación formal, así como era un tema clave en todas las actividades de tipo formativo en las que participaban (Torres-Guerrero, 2019). Así también, los avances en las ciencias de la salud habían permitido prolongar de manera espectacular la esperanza de vida, aunque en ese momento no nos conformábamos tan solo con vivir más tiempo, sino que el objetivo era preservar, a esa edad, un buen estado de salud y calidad de vida (Amador-Muñoz & Esteban-Ibáñez, 2015). Por tanto, la salud se entendía como una conquista diaria, por lo que podíamos mejorar nuestra calidad de vida (Fuentes-

Justicia, 2010). Este concepto de calidad de vida era el estado de satisfacción general según Ardila (2003), esta derivaba de la realización de las potencialidades de la persona. Además, el autor señalaba que se incluían tanto aspectos subjetivos de bienestar físico, psicológico y social; como aspectos objetivos como bienestar material, las relaciones armónicas con los ambientes físico, social y comunitario y la salud objetivamente percibida. Esta no consistía en un proceso acabado, algo determinado, sino que se trataba de poder alcanzar mayores cotas de salud. Además, siguiendo a García-Viniegras (2008) era reseñable, que la calidad de vida era el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos, como las condiciones externas, y subjetivos que facilitaban o entorpecían el desarrollo de la personalidad y por ende del ser humano.

Por otra parte, la calidad de vida influía en que las personas o sociedades tuvieran altos valores de bienestar social. Ya que como manifestaban Alonso et al. (2020) la práctica de actividad físico-deportiva aportaba beneficios a la mejora del estado emocional, la autoestima o el bienestar colectivo entre otros; fomentando así la autoconfianza. En esta línea Jiménez-Boraita et al. (2021) afirmaban que la calidad de vida percibida y la autoestima también parecían mejorar con la práctica de actividad físico-deportiva, influyendo de forma directa en la prevención de diferentes trastornos mentales. El percibirse como una persona funcional, capaz de desenvolverse, se asociaba a una mejor calidad de vida (Love et al., 2008), incluso con las percepciones de la imagen corporal que se establecían por medio de las representaciones del cuerpo que cada persona tenía en sus pensamientos y experiencias en torno a su figura. La autovaloración de la imagen corporal dependía de los aspectos perceptuales, cognitivos-afectivos y conductuales que se le atribuían (Zaragoza & Ortiz, 2012).

La imagen corporal fue una construcción multidimensional y se refería a la percepción y las actitudes de una persona, incluidos los sentimientos, pensamientos y comportamientos con respecto a su propio cuerpo y apariencia (Niranjani & Vijayalakshmi, 2022). Ésta, según Salaberri et al. (2007) se iba construyendo evolutivamente en diferentes etapas de la vida en las que interiorizábamos la vivencia de nuestro cuerpo.

En definitiva, la relación entre percepción de salud y bienestar psicológico pudo fundamentarse en que la salud constituía un estado global de bienestar y no simplemente de ausencia de enfermedades (Flavia-Vivaldi, 2012). Y, por tanto, la salud influía sobre el bienestar de las personas mayores y por otra parte las actitudes positivas tenían un efecto protector sobre la salud y la calidad de vida (Prieto et al., 2008). Era ahí donde radicaba la finalidad principal del estudio de investigación, ya que era necesario corroborar la influencia significativa que tenían la percepción de la imagen corporal del individuo sobre su percepción de calidad de vida y viceversa: que sería

comprobado a través de la triangulación de las informaciones aportadas por los diferentes instrumentos utilizados para investigar la percepción que tenían sobre estas variables los deportistas de la provincia de Jaén que participaron en competiciones federadas.

## **2. MÉTODOS**

Siguiendo a Ato et al. (2013), este estudio fue una investigación descriptiva, de corte transversal, de medición única e interpretativa; debido a que su finalidad fue obtener y analizar información, para conocer e interpretar la realidad estudiada y complementarla con los datos cuantitativos y cualitativos recogidos (Latorre et al., 2003). Se utilizó un cuestionario para conocer el perfil personal, de los itinerarios deportivos seguidos por los participantes en la investigación, así como para profundizar acerca de su percepción sobre su calidad de vida e imagen corporal. El citado instrumento para recopilar datos cuantitativos fue el más usado en disciplinas como la psicología, pero también en las ciencias del deporte para conocer la perspectiva que tenían los deportistas en relación con las variables planteadas (Barbado & Martínez-Moreno, 2021).

### **2.1. Participantes**

El contexto en el que se desarrolló la investigación fue la provincia de Jaén, cuya capital es el municipio español del mismo nombre, situado en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Concretamente, la investigación se llevó a cabo en los Clubes y Entidades deportivas de las localidades de Andújar y Jaén. Para la selección de la muestra se utilizó el "muestreo accidental o casual" (Carrasco y Calderero, 2000). Se trató de un método de muestreo no probabilístico. La muestra fue extraída del total de la población de deportistas que cumplían los criterios de inclusión propuestos para esta investigación.

Para determinar el tamaño de la población que cumplía los requisitos propuestos, se contó con la colaboración de la Federación Andaluza de Voleibol, así como de los responsables administrativos y técnicos de los clubes seleccionados. En total, la población que cumplía los requisitos expresados anteriormente fue de 261 deportistas, de los cuales 210 eran hombres y 51 mujeres, con edades comprendidas entre los 41 y 72 años. Esta fue extraída del total de la población de deportistas que cumplían los criterios de inclusión propuestos para esta investigación, que eran: haber sido campeones provinciales en competición federada, haber participado en competiciones autonómicas o nacionales, haber formado parte de alguno de los clubes de voleibol de la provincia.

La muestra cuantitativa (cuestionarios) se distribuyó de la siguiente forma:

**Tabla 1.** Distribución de la muestra por grupos de edad y género

	<b>Género/Grupo de edad</b>									
	<b>Nacidos antes de 1960</b>		<b>Nacidos entre 1960-1966</b>		<b>Nacidos/as entre 1967-1973</b>		<b>Nacidos/as entre 1974-1980</b>		<b>Totales</b>	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Mujeres	0	0,0	0	0,0	22	34,9	17	43,6	39	19,6
Hombres	52	100,0	45	100,0	41	65,1	22	56,4	160	80,4
Totales	52	100,0	45	100,0	63	100,0	39	100,0	199	100,0

En relación con el tipo de muestreo cualitativo, Tójar (2006), siguiendo a Patton (1990), identificó hasta diez tipos de muestreo diferentes. Para nuestra investigación se utilizó el denominado "muestreo por criterio lógico" que se basaba en incluir todos los casos disponibles que reunieran algún criterio de interés para la investigación.

En la primera Encuesta auto cumplimentada, participaron 18 capitanes/as de equipo (14 hombres y 4 mujeres), de los clubes especificados en la muestra, con las siguientes características:

**Tabla 2.** Composición de la muestra de Capitanes/as de equipo

	<b>Grupo de edad</b>	<b>Años como capitán/a</b>	<b>Titulación académica</b>
Capitán 1	G4	3-5	Licenciatura
Capitana 2	G3	3-5	Licenciatura
Capitán 3	G4	10-15	Diplomatura
Capitán 4	G3	3-5	Arquitectura
Capitán 5	G2	3-5	Licenciatura
Capitán 6	G1	3-5	Diplomatura
Capitán 7	G1	6-10	Licenciatura
Capitán 8	G2	6-10	Licenciatura
Capitán 9	G2	3-5	Ingeniería
Capitán 10	G2	10-15	Licenciatura
Capitán 11	G2	6-10	Licenciatura
Capitán 12	G2	6-10	Diplomatura
Capitán 13	G2	6-10	Licenciatura
Capitán 14	G4	Más de 25	Licenciatura
Capitana 15	G3	6-10	Diplomatura
Capitana 16	G3	3-5	Diplomatura
Capitán 17	G1	3-5	Licenciatura
Capitana 18	G3	3-5	Diplomatura

**Nota:** G1 = Nacidos antes de 1960; G2 = Nacidos entre 1960-1966; G3 = Nacidos/as entre 1967-1973; G4 = Nacidos/as entre 1974-1980

En la segunda Encuesta auto cumplimentada participaron 21 entrenadores/as (4 mujeres y 17 hombres) de los clubes y equipos especificados en la muestra.

**Tabla 3.** Composición de la muestra de Entrenadores/as

	<b>Edad</b>	<b>Nivel</b>	<b>Años entrenando</b>	<b>Máximo nivel/categoría de competición</b>
Entrenador 1	65	Nivel II	25	Primera División Nacional
Entrenador 2	71	Nivel III	15	Primera División Andaluza
Entrenador 3	70	Nivel III	24	División de Honor
Entrenador 4	52	Nivel I	6	Categoría Provincial
Entrenador 5	62	Nivel III	10	Competiciones autonómicas
Entrenador 6	51	Nivel II	9	Segunda División Nacional
Entrenador 7	50	Nivel III	25	Selección provincial
Entrenador 8	52	Nivel II	35	Primera División Andaluza
Entrenador 9	69	Nivel II	8	Segunda División Nacional
Entrenadora 10	52	Nivel I	10	Competiciones autonómicas
Entrenador 11	56	Nivel III	35	Superliga 2
Entrenador 12	54	Nivel II	15	Primera División Andaluza
Entrenador 13	65	Nivel III	21	Primera División Nacional
Entrenador 14	56	Nivel III	30	Primera División Andaluza
Entrenadora 15	48	Nivel II	20	Primera División Andaluza
Entrenador 16	58	Nivel II	10	Primera División Andaluza
Entrenador 17	63	Nivel III	10	Primera División nacional
Entrenador 18	67	Nivel II	3	Categoría provincial
Entrenadora 19	50	Nivel I	6	Categoría provincial
Entrenador 20	72	Nivel IV	29	Selección Nacional Junior
Entrenadora 21	48	Nivel I	6	Categoría provincial

## 2.2. Materiales e instrumentos y procedimiento

Para dicho estudio se elaboró el cuestionario "Adherencia a la práctica físico-deportiva, y hábitos saludables de deportistas de competición en la modalidad de voleibol de la provincia de Jaén" (CAPDV-1); teniendo en cuenta el diseño de otros estudios previos que habían analizado el perfil personal, profesional y los itinerarios deportivos de jugadores/as de competición federada en la modalidad de voleibol. Dicho cuestionario se elaboró y validó a través de la Técnica Delphi. Reguant-Álvarez y Torrado-Fonseca (2016) consideraron que la Técnica Delphi "era una técnica de recogida de información que permitía obtener la opinión de un grupo de expertos a través de la consulta reiterada". Tras el diseño y validación, se facilitó el cuestionario a los deportistas para que lo cumplimentaran. Para responder a las hipótesis de este trabajo, se seleccionaron los siguientes interrogantes del cuestionario CAPDV-1: ¿Cómo consideras que fue tu nivel de calidad de vida?;

¿Cuál fue tu percepción sobre tu estado de bienestar actual?; ¿Cómo te percibías a nivel de aspecto físico?; De acuerdo con tu estatura y edad, ¿Creías que tenías sobrepeso?; y una pregunta abierta: Como final, y en pocas palabras, describe ¿qué supuso para ti o para tu vida cotidiana tu etapa de jugador/a de voleibol?

A continuación, se analizaron los datos utilizando el software estadístico SPSS versión 27.0, realizando concretamente la prueba de Chi-cuadrado de Pearson para corroborar si existía una relación significativa entre la percepción de la calidad y la imagen corporal de los sujetos de nuestro estudio.

La información se completó a través de dos encuestas autocumplimentadas (una para capitanes/as de equipo y otra para entrenadores/as), diseñadas y validadas también mediante la Técnica Delphi; con estas se pretendía comprender mejor los aspectos más importantes de la hipótesis planteada. Esta técnica de obtención de datos cualitativos tenía por objeto proporcionar una comprensión profunda e interpretada de los participantes a partir de un contexto, experiencias e historias (Veal y Darcy, 2014). Por lo que, algunos investigadores (Skinner et al., 2020; Veal y Darcy, 2014) han llevado a cabo estudios con el objetivo de crear, adaptar y presentar métodos de investigación, instrumentos de recogida de datos y técnicas de análisis de datos para investigaciones cualitativas en temáticas como la que plantea la presente investigación.

Siguiendo a Latorre et al. (2003), fue posible conjugar ambas aportaciones. Lo que se pretendía era combinar en función de los objetivos planteados las dos técnicas de recogida de información, en un mismo proyecto (Ramírez-Arrabal, 2018).

Finalmente, se llevó a cabo la integración metodológica a través del concepto que Denzin y Lincoln (2000) denominaban "modelo de triangulación" y que en trabajos anteriores a este habían planteado Caracuel-Cáliz (2016), entre otros, aludiendo a la posibilidad de estar más seguros de los resultados obtenidos si utilizábamos diversas técnicas de recogida de datos, ya que cada una tenía sus propias ventajas y sesgos.

Para llevar a cabo el diseño metodológico, como se describió anteriormente, se integraron dos tipos de técnicas. Por un lado, se utilizó una técnica cualitativa, mediante la aplicación de una Encuesta Autocumplimentada destinada a capitanes/as de equipo y entrenadores/as. Por otro lado, se empleó una técnica cuantitativa, utilizando un Cuestionario que se administró a los deportistas de la muestra. El objetivo era recopilar información para posteriormente combinar esta estructura metodológica.

El cuestionario se confeccionó ad-hoc y se validó para esta investigación a través de la Técnica Delphi. Esta técnica consiste en consultar a expertos en el área para obtener la opinión de consenso más fiable del grupo consultado. Los expertos fueron sometidos individualmente a una serie de cuestionarios en profundidad, intercalados con retroalimentación del grupo, con el fin de llegar a una opinión que representara al grupo (Reguant-Álvarez y Torrado-Fonseca, 2016). Una vez realizadas las modificaciones propuestas por los expertos en la Delphi, se elaboró el cuestionario piloto. Se envió el cuestionario a 24 personas de diferentes ámbitos del voleibol, y 22 personas respondieron en tiempo y forma. Con las sugerencias propuestas, se elaboró el cuestionario final que se envió a la muestra de estudio para su cumplimentación. Este cuestionario se utilizó para obtener información en diferentes ámbitos, incluyendo el perfil personal, académico, profesional y deportivo, así como la percepción sobre la calidad de vida, la imagen corporal y su vinculación.

Para la técnica cualitativa se utilizaron las encuestas autocumplimentadas, con el objetivo de conocer las percepciones de los capitanes/as de equipo y entrenadores/as, y cotejarlas con las opiniones expresadas por los deportistas en los cuestionarios. Estas encuestas prescinden en general de la necesidad de encuestadores. Dentro de este tipo de encuesta autoadministrada, existen subtipos como la encuesta por correo, por correo electrónico y entregada en mano. En todos los casos, la persona que responde completa el cuestionario o formulario de encuesta siguiendo instrucciones claras. El diseño y la validación de las encuestas autocumplimentadas utilizadas en esta investigación se llevaron a cabo mediante la Técnica Delphi. El contenido elaborado por los expertos participantes se envió a cuatro capitanes/as, uno de cada grupo de edad de la muestra, para su cumplimentación. Se les solicitó que indicaran el tiempo empleado y las dificultades encontradas. Los participantes en el estudio piloto respondieron debajo de cada pregunta sin límite de extensión. Una vez completada la fase de validación, se trasladaron las encuestas a los encuestados y las respuestas se introdujeron en la aplicación informática LimeSurvey para su análisis.

### **3. RESULTADOS**

Los resultados arrojaron datos interesantes sobre cómo perciben los deportistas de competición federada en la modalidad de voleibol de la provincia de Jaén, una vez finalizada su etapa competitiva su calidad de vida y su imagen corporal.

Al preguntar a los participantes en la por su calidad de vida, destacaban los siguientes resultados, extraídos de las siguientes preguntas:



*¿Cómo consideras que es tu nivel de calidad de vida?*

**Tabla 4.** Nivel de calidad de vida

	GRUPO DE EDAD						GÉNERO	
	Nacidas antes de 1973	Nacidas entre 1974-1980	Nacidos antes de 1960	Nacidos entre 1960-1966	Nacidos entre 1967-1973	Nacidos entre 1974-1980	Mujeres	Hombres
	%	%	%	%	%	%	%	%
Malo	0	0	1,9	0,0	2,4	0,0	0	1,3
Regular	4,5	5,9	3,8	4,4	2,4	0,0	5,1	3,1
Normal	50,0	29,4	13	22,2	19,5	36,4	41,0	20,6
Bueno	31,8	58,8	61,5	62,2	58,5	63,6	43,6	61,3
Muy Bueno	13,6	5,9	19,2	11,1	17,1	0,0	10,3	13,8
Totales	100	100	100	100	100	100	100	100

En general, la mayoría de los hombres y mujeres elegían la opción "bueno". Había diferencias en el Grupo 3, pero en el Grupo 4 las diferencias eran mínimas.

A través del análisis llevado a cabo, empleando la técnica cualitativa para la percepción de la calidad de vida, destacaban comentarios como:

Además de que ha contribuido a mi calidad de vida, a que mi salud física y social sea buena a lo largo de toda mi vida.

Jugadora 108 GR 3 (291-292) SCV

Sin lugar a dudas, la calidad de vida de que disfruto es en parte a la práctica de actividad física, que realiza con regularidad.

Jugador 195 GR 1 (543-544) SCV

*¿Cuál es tu percepción sobre tu estado de bienestar actual?*

**Tabla 5.** Percepción del estado de bienestar actual

	GRUPO DE EDAD						GÉNERO	
	Nacidas antes de 1973	Nacidas entre 1974-1980	Nacidos antes de 1960	Nacidos entre 1960-1966	Nacidos entre 1967-1973	Nacidos entre 1974-1980	Mujeres	Hombres
	%	%	%	%	%	%	%	%
Malo	0,0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	0,0	0,6
Regular	9	17,6	13,5	11,1	7,3	9,1	12,8	10,6
Normal	50,0	41,2	25,0	31,1	31,7	50,0	46,2	25,0
Bueno	36,4	35,3	53,8	53,3	48,8	40,9	35,9	50,6
Muy Bueno	4,5	5,9	7,7	4,4	9,8	0,0	5,1	6,3
Totales	100	100	100	100	100	100	100	100

Los hombres percibían su estado de bienestar como "bueno" mayoritariamente, mientras que las mujeres lo percibían como "normal".

Esto también fue expresado a través de las encuestas autocumplimentadas, tanto por parte de los jugadores/as, como de los entrenadores/as, con afirmaciones como:

La actividad física como elemento clave de salud y bienestar físico y de relaciones interpersonales.

Jugador 23 GR 1 (052-053) SCV

Una vida de mucha más calidad y con mucho bienestar.

Jugador 176 GR 1 (496) SCV

Por otra parte, en cuanto a la percepción de la imagen corporal, destacaban los siguientes resultados, que nos aportan estos interrogantes del cuestionario:

*¿Cómo te percibes a nivel de aspecto físico?*

**Tabla 6.** Percepción a nivel de aspecto físico

	GRUPO DE EDAD						GÉNERO	
	Nacidas antes de 1973	Nacidas entre 1974-1980	Nacidos antes de 1960	Nacidos entre 1960-1966	Nacidos entre 1967-1973	Nacidos entre 1974-1980	Mujeres	Hombres
	%	%	%	%	%	%	%	%
Mal	4,5	0,0	7,7	0,0	2,4	0,0	2,6	3,1
Regular	22,7	23,5	11,5	20,0	4,9	4,5	23,1	11,3
Normal	27,3	41,2	40,4	35,6	36,6	45,5	33,3	38,8
Bien	36,4	35,3	40,4	37,8	51,2	50,0	35,9	43,8
Muy Bien	9,1	0,0	0,0	6,7	4,9	0,0	5,1	3,1
Totales	100	100	100	100	100	100	100	100

En el Grupo 3, las mujeres se percibieron "bien" en un 36,4%, en el Grupo 4 fue 35,3%. La opción más común en mujeres (41,3%) fue "normal". Los hombres mayoritariamente eligieron "bien". Ninguna mujer del Grupo 4 o ningún hombre de los Grupos 1 y 4 eligieron "muy bien".

*De acuerdo con tu estatura y edad, ¿Crees que tienes sobrepeso?*

**Tabla 7.** Sobrepeso en relación a la estatura y edad

	GRUPO DE EDAD						GÉNERO	
	Nacidas antes de 1973	Nacidas entre 1974-1980	Nacidos antes de 1960	Nacidos entre 1960-1966	Nacidos entre 1967-1973	Nacidos entre 1974-1980	Mujeres	Hombres
	%	%	%	%	%	%	%	%
NO	68,2	76,5	51,9	57,8	61,0	68,2	71,8	58,1
SI	31,8	23,5	48,1	42,2	39,0	31,8	28,2	41,9
Tot.	100	100	100	100	100	100	100	100

La mayoría, tanto mujeres como hombres, afirmaban no tener sobrepeso, aunque había diferencias por género y edad.

Los resultados de ambas cuestiones también encontraron concordancia con lo expresado por los deportistas, mediante sus respuestas a la encuesta autocumplimentada:

Me encuentro muy bien de salud, sigo haciendo actividad física, me cuido y me siento fenomenal.

Capitán 3 G4 (260-261) VBCS

Me veo muy bien, la actividad física que hago me ayuda a ello.

Jugadora 102 GR 4 (292.293) VBCS

Por último, para refrendar lo que se presuponía viendo los datos que anteriormente se han ido presentando, para corroborar la relación significativa entre la calidad de vida y la imagen corporal percibida por los participantes del estudio, tras realizar la prueba de Chi cuadrado de Pearson con los resultados de las cuestiones ¿Cómo consideras que es tu nivel de calidad de vida? y ¿Cómo te percibes a nivel de aspecto físico? se obtiene un valor de  $p=0,000$ .

**Tabla 8.** Prueba de chi-cuadrado

	<b>Valor</b>	<b>df</b>	<b>Significación asintótica (bilateral)</b>
Chi-cuadrado de Pearson	498,370	25	0,000*
Razón de verosimilitud	558,290	25	0,000*
N de casos válidos	368		

\* Nota: *significatividad*  $p < .05$

En lo que respecta a la percepción de la imagen corporal, de la valoración global destacaba que los hombres se perciben mejor que las mujeres, eligiendo las opciones “bien” y “muy bien” en un 41% las mujeres y en un 46,9% los hombres. En la suma de las opciones “negativas”, (“mal” y “regular”), las mujeres presentaban valores superiores a los hombres, obteniendo un 25,5% en mujeres y un 14,4% en hombres. Situación que coincidía con las respuestas sobre la calidad de vida, ya que si sumamos los valores de las opciones más “positivas” (“bueno” y “muy bueno”), se obtenía un valor de 53,9% en mujeres y de un 75,1% en hombres.

Por tanto, el tener una mejor percepción sobre la calidad de vida, conllevaba tener una mejor percepción la imagen corporal; y, al contrario, tanto en hombres como en mujeres.

#### 4. DISCUSIÓN

La calidad de vida percibida por los componentes de la muestra de la presente investigación en general es buena, pero los porcentajes de las respuestas positivas se acrecentaban en el lado masculino; hecho que coincide con el estudio que Gallardo-Peralta et al. (2018) realizan para comprobar las diferencias de género en salud y calidad de vida en personas mayores del norte de

Chile. Entre sus conclusiones señalan que en el ámbito físico se observa que las mujeres padecen más problemas de salud o enfermedades crónicas no transmisibles como artritis/artrosis y osteoporosis. Ambos problemas de salud son de carácter osteo-articulares y suelen ser muy comunes en adultos mayores (Fernández et al., 2014).

No obstante, contrastando los resultados de este trabajo con los aportados por López-Rincón et al. (2019) en su investigación con población mexicana de adultos mayores, se ve que no guardan tanta similitud, pues al analizar la percepción de la calidad de vida en su totalidad, el estudio no obtuvo diferencia significativa con el sexo, a diferencia de otros autores (Cortés et al., 2015), quienes indican que el sexo es un factor determinante para la calidad de vida en los adultos mayores. Sin embargo, al realizar el análisis por dimensiones en el estudio de López-Rincón et al. (2019), observan que la movilidad física, el dolor y la energía se perciben más afectadas en las mujeres que en los hombres, lo cual revela que el sexo masculino tiene una mejor percepción de la calidad de vida, al igual que otros estudios. La diferencia en la percepción de la calidad de vida en los adultos mayores pueden ser el resultado a las desigualdades de género existentes en otras etapas de vida, las cuales colocan a la mujer en condiciones de desventaja de tipo social, económica y psicológica (Pedraza-Avilés & Vázquez-Navarrete, 2010).

En este punto, es también interesante añadir la consonancia de los resultados de esta investigación con el trabajo de Batista et al. (2021), que tenía como objetivo verificar si los mayores, practicantes de un programa regular de actividad física formal tienen una mejor percepción de su calidad de vida que los mayores, no practicantes, en sus resultados revelaron que la percepción de la calidad de vida tiende a ser mayor en los practicantes de actividad física, pero solo presenta diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de la función física, la función social y en el elemento de cambio en la salud, presentando valores más altos para el grupo de practicantes. Los estudios sobre calidad de vida y actividad física han mostrado una alta correlación entre ambas (Reynaga-Estrada et al., 2016). Estas investigaciones concluyen que, para potenciar la autonomía, redundante en una mayor autoestima, es necesario que la práctica sea continuada y adaptada a las necesidades personales. En este sentido, Folgado dos Santos et al. (2010), en su investigación realizada con población adulta mayor en Portugal, con el objetivo de verificar si los mayores, practicantes de un programa regular de actividad física formal tenían una mejor percepción de su calidad de vida que los mayores, no practicantes. Entre sus resultados revelaron que la percepción de la calidad de vida tiende a ser mayor en los practicantes de actividad física, pero solo presenta

diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de la función física, la función social y en el elemento de cambio en la salud, presentando valores más altos para el grupo de practicantes.

La peor percepción de la imagen corporal propia en mujeres, como así han indicado los deportistas en sus respuestas al cuestionario, es una constante en los resultados de las investigaciones llevadas a cabo con adolescentes y jóvenes (Caracuel-Cáliz, 2016), pero también en los estudios con adultos (Guzmán et al., 2017), en las mismas se muestra como la percepción de la imagen corporal fue distinta en población adulta entre sexos, así como por edad. La subestimación de la imagen corporal en los hombres puede deberse al hecho de que algunos de ellos también se preocupan por ganar masa muscular, lo que erróneamente puede conducir a un aumento de peso, no necesariamente a expensas de la masa muscular (Martín-Sánchez et al., 2023).

Por otro lado, cuando se comparan los datos del presente estudio, con los obtenidos por Rodríguez-Rodríguez et al. (2011) en su trabajo con población española adulta, hasta los 60 años, la prevalencia de sobrepeso en la población fue del 34,2%, siendo mayor en los varones (43,9%) que en las mujeres (25,7%); y la de obesidad fue del 13,6%, sin existir diferencias entre sexos. Estos datos son superiores a los de nuestra muestra.

Para finalizar este apartado, en cuanto a la relación que existe entre la percepción de la imagen corporal y la calidad de vida, Mejías-Rojas (2012) señala que los análisis de su investigación indicaron una correlación negativa entre incertidumbre y calidad de vida; y a su vez una correlación directa baja entre imagen corporal y calidad de vida, afectando al bienestar físico y social, de las mujeres. Hecho muy similar a la relación significativa que se extraía del estudio con ex-deportistas de competición federada de voleibol. Por su parte, a través del estudio realizado por López-Vázquez (2021) se correlacionó la percepción de imagen corporal con la calidad de vida; y efectivamente los parámetros mostraron que se vincula el tener una buena calidad de vida con la percepción que el individuo tiene de su propio cuerpo.

Sin embargo, el estudio tiene limitaciones, como la muestra circunscrita a deportistas de voleibol en la provincia de Jaén, lo que dificulta la generalización de los resultados. También se basa en cuestionarios autoinformados, lo que puede llevar a sesgos y falta de precisión en las respuestas. No se consideraron otras variables relevantes y no se realizó un seguimiento a largo plazo.

Las perspectivas de futuro sugieren realizar investigaciones más detalladas sobre las razones detrás de las diferencias de calidad de vida y percepción de la imagen corporal entre hombres y mujeres deportistas. Se propone explorar factores sociales, culturales y psicológicos que podrían

influir en estas diferencias. Además, se sugiere desarrollar intervenciones específicas para mejorar la calidad de vida y la percepción de la imagen corporal, especialmente en aquellos deportistas con una percepción negativa de su imagen corporal. Estas acciones podrían contribuir a un mejor bienestar general en el ámbito deportivo.

## 5. CONCLUSIONES

Tras la investigación llevada a cabo, de los resultados que se han presentado en relación con la calidad de vida y la percepción de la imagen corporal; se concluye que la consideración que los deportistas tienen de su nivel de calidad de vida, de manera general es alta. Destacando en este sentido que los deportistas varones manifiestan tener mejor calidad de vida que las féminas. Estas diferencias también se hallaron tras el análisis general por género, en referencia al estado de bienestar actual, de los participantes en el estudio.

Por su parte, en cuanto a la percepción de la imagen corporal, la suma de las opciones negativas es mayor en los porcentajes que se extraen de las respuestas de los cuestionarios realizados por mujeres. Por lo que, de la valoración global, se extrae que los deportistas se perciben mejor que las deportistas.

En conclusión, y tras todo lo anteriormente expuesto, queda patente que existe una vinculación directa entre las variables del estudio. Corroborando la hipótesis, de que una mejor calidad de vida indicada por parte de los deportistas de la provincia de Jaén que han finalizado su etapa de competición federada en la modalidad de voleibol conlleva a tener una mejor percepción de la imagen corporal; y al contrario.

## 6. REFERENCIAS

1. Alonso, J. M. R., Bernal, C. B., Martínez, J. M. G., Escolar, P. M., & Romero, M. G. (2020). Importancia De La Práctica Deportiva En Edad Escolar: Validación Cuestionario Cudaem. / Importância Da Prática Esportiva Na Idade Escolar: Validação Do Questionário De Cudaem. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 21598–21615. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-361>
2. Amador-Muñoz, L., & Esteban-Ibáñez, M. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de Humanidades*, 25, 145-168. <https://doi.org/10.5944/rdh.25.2015.14374>
3. Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.

4. Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology. [Sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología]. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
5. Barbado, C., & Martínez-Moreno, A. (2021). Trabajadores de centros deportivos fitness percepción de liderazgo, engagement y estrés. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física el Deporte*, 22(85), 1-17. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.85.001>
6. Batista, M., Folgado dos Santos, J. M., Honório, S., Rocha, J., Serrano, J., & Petrica, J. M. (2021). Lifestyles and satisfaction with life of veteran athletes a prospective test based on the theory of self-determination. [Estilos de vida y satisfacción con la vida de los deportistas veteranos una prueba prospectiva basada en la teoría de la autodeterminación]. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 998-1000.
7. Caracuel-Cáliz, R. F. (2016). *Influencia de la educación física en los hábitos saludables del alumnado de primer ciclo de educación secundaria en centros de las comarcas del sur de Córdoba* [Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Repositorio de la Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/45389>
8. Carrasco, J., & Calderero, J. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. Madrid: Rialp.
9. Collado-Fernández, D. (2005). Transmisión y adquisición de valores a través de un programa de Educación Física basado en el juego motor, en un grupo de alumnos y alumnas de Primero de la ESO. [Tesis Doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio de la Universidad de Granada: <http://hdl.handle.net/10481/669>
10. Corrales-Salguero, A. R. (2009). Hábitos saludables de la población relacionados con la actividad física como ocio. *Trances*, 1(2), 80-91.
11. Cortés, R. G., Alejo, S. J., Moreno, N. E., & Valle M. O. (2015). El perfil de salud de Nottingham (nph), excelente indicador en la valoración integral del adulto mayor. *Waxapa*, 7(12), 36-40.
12. Fernández, B., Herrera, S., & Valenzuela, E. (2014). Tercera encuesta nacional Calidad de Vida en la Vejez. *Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile*.
13. Flavia-Vivaldi, E. V. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>
14. Fuentes-Justicia, E. (2011). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria de Jerez de la Frontera (Cádiz). [Tesis Doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio de la Universidad de Granada: <http://hdl.handle.net/10481/19435>
15. Gallardo-Peralta, L., Córdova Jorquera, I., Piña Morán, M., & Urrutia-Quiroz, B. (2018). Diferencias de género en salud y calidad de vida en personas mayores del norte de Chile. *Revista Latinoamericana*, 49, 1-23. <https://doi.org/10.4067/S0718-65682018000100153>
16. García-Viniegras, V. (2008). *Calidad de Vida. Aspectos teóricos y metodológicos*. Editorial Paidós.
17. Guzmán, R., Saucedo, T., García, M., Galván, M., & Del Castillo, A. (2017). Imagen corporal e índice de masa corporal en mujeres indígenas del Estado de Hidalgo. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(1), 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.01.002>



18. Jiménez Boraita, R., Arriscado Alsina, D., Dalmau Torres, J. M., & Gargallo Ibort, E. (2021). Determinantes de la satisfacción corporal en adolescentes de La Rioja. *Revista Española de Salud Pública*, 95, 1-12.
19. Latorre, A., Del Rincón, D., & Arnal, J. (1996; 2003). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Hurtado Ediciones.
20. López Vázquez, A. (2021). *Relación entre calidad de vida relacionada con la salud y la percepción de la imagen corporal en pacientes con síndrome metabólico adscritos a la UMF* [Tesis Doctoral en Universidad Autónoma de San Luis Potosí. Repositorio nacional CONACYT]. <https://repositorioinstitucional.uaslp.mx/xmlui/handle/i/7677>
21. López-Rincón, F. J., Morales-Jiménez, A., Ugarte-Esquivel, I., Rodríguez-Mejía, L., Hernández-Torres, J. L., & Sauza-Niño, LL. (2019). Comparación de la percepción de calidad de vida relacionada con la salud en hombres y mujeres adultos mayores. *Enfermería Global*, 18(1), 54-62. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.331781>
22. Love, A., Goldman, N., & Rodríguez, G. (2008). Is positive well-being protective of mobility limitations among older adults? [¿El bienestar positivo protege de las limitaciones de movilidad entre los adultos mayores?]. *Journal of Gerontology*, 63(6), 321-327. <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.P321>
23. Martín Sánchez, J. A., Caracuel Cáliz, R. F., Fernández, D. C., Torres Campos, B., & Cepero González, M. del M. (2023). Valoración de la imagen y la composición corporal tras la implementación de un programa de actividad física en alumnado de Educación Primaria. *Retos*, 47, 814–822. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.90727>
24. Mejía-Rojas, M. E. (2012). *Incertidumbre, calidad de vida e imagen corporal en mujeres sometidas a mastectomía*. Departamento del Cuidado y Práctica de la Enfermería. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/20864>
25. Pedraza-Avilés, A. G., & Vázquez-Navarrete, I. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de una clínica de medicina familiar. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 48(5), 475-484.
26. Prieto, M. E., Fernández, G., Rojo, F., Lardiés, R., Rodríguez, V., & Ahmed, K. (2008). Factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de calidad de vida de las personas mayores en la Comunidad de Madrid: 2005. *Revista Española de Salud Pública*, 82(3), 301-313. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272008000300006>
27. Reguant-Álvarez, M., & Torrado-Fonseca, M. (2016). El Método Delphi. *REIRE*, 9(1), 87-102.
28. Reynaga-Estrada, P., Arévalo, E. I., Verdesoto, Á. M., Jiménez, I. M., Preciado, M., & Morales, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 30(1), 203-206. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50254>
29. Rodríguez-Rodríguez, E., López-Plaza, B., López-Sobaler, A. M., & Ortega, R. M. (2011). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 355-363.
30. Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.

31. Santos, S. L., Souza Junior T. P., & Oliveira, S. R. L. (2010). Artes marciais, esportes de combate ou jogos de oposição? [¿Artes marciales, deportes de combate o juegos de oposición?]. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital - Buenos Aires*, 148, 204-221.
32. Skinner, J., Edwards, A., & Smith, A. C. T. (2020). *Qualitative research in sport management [Investigación cualitativa en gestión deportiva]*. (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367854249>
33. Torres-Guerrero, J. (2019). *Voleibol: un deporte para la sociedad del siglo XXI*. Ponencia en: VI Jornadas de Clubes de voleibol de Andalucía. Federación Andaluza de Voleibol. Dirección Técnica.
34. Veal, A. J., & Darcy, S. (2014). *Research methods in sport studies and sport management: a practical guide*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315776668>
35. Vílchez-Barroso, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludable en los escolares de Tercer Ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos* [Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Repositorio de la Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/1561>
36. Zaragoza, A., & Ortiz, R. (2012). Estado nutricional y nivel de actividad física según percepción de los estudiantes de la Universidad de Alicante. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 18(3), 149-153.

#### **AUTHOR CONTRIBUTIONS**

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

#### **CONFLICTS OF INTEREST**

The authors declare no conflict of interest.

#### **FUNDING**

This research received no external funding.

#### **COPYRIGHT**

© Copyright 2025: Publication Service of the University of Murcia, Murcia, Spain.