

3. Composición corporal y percepción de la imagen*

Body Composition and Perception of Body Image

Camila Liset González

Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
camila.gonzalez@uap.edu.ar

Verónica Mariel Heinze

Universidad Adventista del Plata
Libertador San Martín, Argentina
veronica.heinze@uap.edu.ar

Recibido: 9 de marzo de 2026

Aceptado: 30 de marzo de 2026

Doi: <https://doi.org/10.56487/a0j65j12>

Resumen

Introducción. Durante la mediana edad, las mujeres atraviesan cambios físicos y hormonales asociados al climaterio y la menopausia que pueden influir en la distribución de la grasa corporal y en la percepción de su imagen. La composición corporal describe la distribución de los distintos componentes del organismo y permite evaluar el estado nutricional, mientras que la imagen corporal hace referencia a la percepción y las respuestas emocionales que una persona tiene acerca de su cuerpo. El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre la composición corporal y la percepción de la imagen corporal en mujeres de 40 a 60 años residentes en Libertador San Martín, Entre Ríos.

Metodología. El presente estudio es de tipo cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal, con una muestra compuesta por 102 mujeres seleccionadas mediante muestreo no probabilístico. La composición corporal se evaluó mediante antropometría (protocolo ISAK) y la percepción de la imagen corporal mediante el cuestionario BSQ-8. Se realizaron análisis descriptivos e inferenciales considerando un nivel de significación de $p < 0,05$.

Resultados. La edad promedio fue de $49,25 \pm 6,52$ años. En relación con la composición corporal, el 54,9 % presentó exceso de peso (43,1 % sobrepeso y 11,8 % obesidad), mientras que el 45,1 % mostró normopeso. A pesar de ello, el 88,2 % presentó bajo riesgo metabólico. En cuanto a la percepción de la imagen corporal, el 98 % de las participantes manifestó una percepción negativa de su imagen corporal, predominando la categoría levemente negativa. No se halló asociación significativa entre la composición corporal y la percepción de la imagen corporal ($p > 0,05$).

Conclusiones. La composición corporal no se asoció significativamente con la percepción de la imagen corporal. Estos resultados sugieren que los factores socioculturales y emocionales podrían ejercer una mayor influencia que los parámetros antropométricos sobre la autopercepción corporal de las mujeres evaluadas.

Palabras clave

Composición corporal — Imagen corporal — Mujeres — Antropometría — Climaterio

* Las autoras declaran que no existe conflicto de intereses.

Abstract

Introduction. During middle age, women experience physical and hormonal changes associated with the climacteric and menopause that may influence body fat distribution and body image perception. Body composition allows assessment of nutritional status, whereas body image reflects perceptual and emotional aspects of the body. The aim of the present study was to determine the relationship between body composition and body image perception in women aged 40 to 60 years residing in Libertador San Martín, Entre Ríos.

Methods. A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional study was conducted, with a sample consisted of 102 women selected through non-probabilistic. Body composition was assessed through anthropometry (ISAK protocol), and body image perception was evaluated using the BSQ-8 questionnaire. Descriptive and inferential analyses were performed, considering a significance level of $p < 0.05$.

Results. The mean age was 49.25 ± 6.52 years. Regarding body composition, 54.9% of participants presented excess weight (43.1% overweight and 11.8% obesity), while 45.1% had normal weight. Despite this, 88.2% showed low metabolic risk. Concerning body image perception, 98% of participants reported negative perception, predominantly in the mildly negative category. No significant association was found between body composition and body image perception ($p > 0.05$).

Conclusions. Body composition was not significantly associated with body image perception. These findings suggest that sociocultural and emotional factors may have a greater influence than anthropometric parameters on body self-perception among the evaluated women.

Keywords

Body composition — Body image — Women — Anthropometry — Climacteric

Introducción

La composición corporal es una rama de la biología que analiza los distintos componentes del cuerpo, como la masa grasa, la masa ósea y la masa muscular, así como las relaciones entre ellos y los cambios que pueden producirse en diferentes circunstancias y etapas de la vida (1). Su evaluación resulta fundamental para determinar el estado nutricional, ya que permite identificar y diferenciar dichos componentes (2). En este contexto, la antropometría, que abarca mediciones como el peso, la talla, los pliegues cutáneos y las circunferencias corporales, junto con cálculos como el índice de masa corporal (en adelante, IMC) y el índice cintura-cadera (en adelante, ICC), constituye una herramienta accesible, segura y práctica para evaluar de forma integral la composición corporal (3).

La imagen corporal es un constructo multidimensional que integra las percepciones, pensamientos y emociones que una persona tiene sobre

su cuerpo, incluyendo su tamaño, atractivo y apariencia (4). En la actualidad, la distorsión de la imagen corporal se relaciona con la presión social y los ideales culturales de belleza centrados en la delgadez, cuya aceptación puede generar una percepción negativa del propio cuerpo (5,6).

Entre los 40 y 60 años, las mujeres experimentan cambios físicos, hormonales y emocionales vinculados con el envejecimiento, el climaterio y la menopausia, que pueden afectar tanto la composición corporal como la percepción de la imagen corporal (7-10). En esta etapa, es frecuente observar un aumento de la adiposidad total y dificultades para mantener un peso corporal estable (11-13). En los últimos años, la investigación sobre la imagen corporal se ha centrado principalmente en mujeres jóvenes, en quienes se ha identificado una fuerte asociación entre la insatisfacción corporal, los trastornos alimentarios y la baja autoestima, relegando a un segundo plano el estudio de las

mujeres de mediana edad. Sin embargo, en esa última etapa, los cambios físicos como el aumento de peso, la pérdida de masa muscular y la aparición de arrugas pueden ser vividos como amenazas a la identidad corporal, en un contexto donde persisten ideales de belleza asociados a la juventud y la delgadez (14).

Diversos estudios señalan que la percepción de la imagen corporal en mujeres no depende exclusivamente de parámetros antropométricos, sino que se encuentra influenciada por factores culturales, psicológicos y sociales. En este sentido, se ha observado que las mujeres tienden a presentar mayor insatisfacción corporal en comparación con los hombres, lo que puede asociarse con síntomas de ansiedad y depresión (15). Asimismo, otras investigaciones destacan que la imagen corporal en la mediana edad se redefine en función de la experiencia y la funcionalidad percibida (16,17), aunque continúan presentes las presiones socioculturales vinculadas con los ideales de belleza (18,19).

En Argentina, la problemática del exceso de peso y la percepción corporal adquiere particular relevancia. Según datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, más del 60 % de las mujeres adultas presenta exceso de peso, lo que refleja una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en esta población, en comparación con otros países de la región. Asimismo, diversos estudios han señalado que la insatisfacción con la imagen corporal es frecuente en mujeres argentinas, incluso en aquellas con un peso dentro de rangos considerados

normales, lo que evidencia la intervención de factores socioculturales en la autopercepción corporal (20,21).

La literatura sugiere que la percepción de la imagen corporal en mujeres no es un fenómeno superficial, sino que está profundamente atravesado por factores culturales, psicológicos, sociales y biológicos (22,23). En este sentido, la edad comprendida entre los 40 y los 60 años representa un período de numerosos cambios. Comprender cómo se construye la autopercepción y qué variables influyen en ellas no solo permite visibilizar una realidad que afecta a muchas mujeres, sino que ayuda a generar intervenciones y espacios de consulta más empáticos.

A partir de lo expuesto, surgió la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la relación entre la composición corporal y la percepción de la imagen corporal en mujeres de 40 a 60 años?

El objetivo general de esta investigación fue determinar la relación entre la composición corporal y la percepción de la imagen corporal en mujeres de 40 a 60 años residentes en Libertador San Martín, Entre Ríos, durante los meses de agosto y septiembre de 2025. Los objetivos específicos fueron valorar la composición corporal mediante medidas antropométricas; identificar la percepción de la imagen corporal; y analizar la asociación entre la percepción de la imagen corporal y la edad, el estado nutricional, el riesgo metabólico según la distribución de la grasa corporal y el porcentaje de grasa corporal en este grupo etario.

Metodología

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y transversal. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Las participantes fueron contactadas a través de redes sociales, principalmente Instagram y WhatsApp. Se incluyeron mujeres de entre 40 y 60 años con residencia habitual en la localidad de Libertador San Martín, provincia de Entre Ríos, durante los meses de agosto y septiembre de 2025. Por otro lado, se excluyeron aquellas participantes que no completaron en su

totalidad el cuestionario o que presentaron limitaciones para la correcta obtención de las medidas antropométricas. Cada participante leyó y aceptó el consentimiento informado (véase el anexo 1). Además, se le brindó una copia digital de este.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante una ficha de registro de medidas antropométricas (véase el anexo 2) y un cuestionario digital para evaluar la percepción de la imagen corporal (véase el anexo 3). Las mediciones fueron realizadas por la investigadora responsable del estudio, mientras

que el cuestionario fue autoadministrado por las participantes. Previo a su aplicación, se realizó una prueba piloto con 30 participantes pertenecientes a la población de estudio, la cual fue respondida sin dificultades y no se manifestó disconformidad con ninguna de las preguntas.

Las variables del estudio fueron edad, composición corporal y percepción de la imagen corporal. La variable composición corporal se operacionalizó mediante tres dimensiones: estado nutricional, distribución de la grasa corporal y porcentaje de grasa corporal.

El estado nutricional se evaluó mediante el IMC, calculado al dividir el peso por la talla elevada al cuadrado, y se clasificó en cuatro categorías: bajo peso ($<18,5 \text{ kg/m}^2$), normopeso ($18,5\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso ($25,0\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$) y obesidad ($>30,0 \text{ kg/m}^2$).

La distribución de la grasa corporal se valoró mediante el ICC, calculado a partir de la división de la circunferencia de la cintura por la circunferencia de la cadera, y se clasificó de forma dicotómica (con riesgo/sin riesgo metabólico). En mujeres, valores superiores a 0,85 reflejan una distribución central de la grasa corporal y se consideraron indicadores de riesgo metabólico, mientras que valores iguales o inferiores a 0,85 sugieren una distribución inferior de la grasa corporal y se clasificaron como sin riesgo metabólico.

El porcentaje de grasa corporal se estimó a partir de la suma de cuatro pliegues cutáneos (bicipital, tricipital, subescapular y suprailíaco), utilizando la ecuación propuesta por Durnin y Womersley, específica según la edad y el sexo (24). El valor obtenido se utilizó como indicador de adiposidad corporal y se analizó como variable cuantitativa continua.

Para la obtención de las mediciones antropométricas se utilizaron los siguientes instrumentos: una balanza electrónica marca Femmto, de hasta 180 kg, para el peso corporal; un tallímetro portátil marca Nutritools, con capacidad de 3 m, para la talla; y una cinta métrica marca ARG salud, de 200 cm de longitud, para medir las circunferencias de cintura y cadera. Adicionalmente, se utilizó un plicómetro marca FAGA, con una abertura

máxima de 85 mm y precisión de 1 mm, para la medición de los pliegues cutáneos.

Todas las medidas antropométricas se realizaron siguiendo el protocolo publicado en 2019 por la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK, por sus siglas en inglés) (25). Los datos obtenidos se registraron en la ficha diseñada para tal fin (véase el anexo 2). Con el propósito de respetar el bienestar de las participantes, las mediciones se realizaron de forma individual, en un espacio reservado y confortable. Se solicitó a las participantes utilizar ropa liviana y quitarse el calzado y otros objetos que pudieran interferir con las mediciones, garantizando condiciones adecuadas de privacidad. Los procedimientos específicos de cada medición se detallan en el anexo 4.

Por su parte, la variable percepción de la imagen corporal se determinó mediante el cuestionario autoadministrado denominado Body Shape Questionnaire (adaptado al español por Raich et al., 1996) (26). Este consta de ocho preguntas con seis opciones de respuesta (1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = algunas veces, 4 = bastantes veces, 5 = casi siempre, 6 = siempre). A partir del puntaje obtenido se establecieron tres categorías: percepción positiva (puntaje 8-10), percepción levemente negativa (11-19) y percepción moderada a severamente negativa (20-48).

El instrumento presenta valores de confiabilidad adecuados, con un alfa de 0,92, lo que indica una alta consistencia interna. Además, se observó una correlación positiva con el BIAQ (Body Image Avoidance Questionnaire) y una correlación negativa con el BAS-2 (Body Appreciation Scale-2). El análisis de invarianza factorial según la edad de las participantes mostró estabilidad en la estructura del modelo, con diferencias mínimas ($\Delta\text{CFI} < 0,010$ y $\Delta\text{RMSEA} < 0,015$). Por lo tanto, la versión adaptada de la escala BSQ-8D (Body Shape Questionnaire) se consideró un instrumento válido y apropiado para la evaluación de mujeres adultas argentinas.

Los datos fueron cargados y analizados mediante el software estadístico GNU PSPP, versión 2.0.0. Se realizó un análisis estadístico descriptivo utilizando medidas de tendencia central, dispersión

y forma (asimetría y curtosis). Posteriormente, se efectuó un análisis estadístico inferencial con las pruebas de chi cuadrado, exacta de Fisher y *t* de Student para muestras independientes. Se trabajó con un nivel de confianza del 95 %.

En relación con los aspectos éticos, el anteproyecto de investigación y el consentimiento

informado fueron evaluados y aprobados por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Adventista del Plata, mediante la Resolución CEI n.º 102/25. El estudio se desarrolló conforme a los principios éticos para la investigación en seres humanos establecidos en la Declaración de Helsinki.

Resultados

La muestra estuvo compuesta por 102 mujeres de entre 40 y 60 años, con una edad promedio de 49,25 años ($\pm 6,52$).

En relación con la composición corporal, el IMC promedio fue de 25,45 kg/m² ($\pm 3,16$). Se observó un predominio de normopeso (45,1 %) y sobrepeso (43,1 %), mientras que el 11,8 % presentó obesidad, sin registrarse casos de bajo peso. Respecto de la distribución de la grasa corporal, el

ICC presentó un valor promedio de 0,75 ($\pm 0,07$). De acuerdo con este indicador, el 88,2 % de las participantes no presentó riesgo metabólico, mientras que el 11,8 % restante se clasificó con riesgo aumentado. El porcentaje de grasa corporal promedio fue de 37,49 % ($\pm 4,34$), evidenciando valores elevados en la mayoría de las participantes (véase la tabla 1).

Tabla 1. Descripción de la composición corporal mediante medidas antropométricas

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Índice de masa corporal		
Normopeso	46	45,1
Sobrepeso	44	43,1
Obesidad	12	11,8
Bajo peso	0	0
Total	102	100,0
Riesgo metabólico según ICC		
Sin riesgo	90	88,2
Con riesgo	12	11,8
Total	102	100,0
	Media	DE
Porcentaje de grasa corporal	37,49	4,34

En cuanto a la percepción de la imagen corporal, el puntaje promedio del cuestionario BSQ-8 fue de 24,14 puntos, lo que indica una tendencia general hacia una percepción negativa de la imagen corporal. Al analizar las categorías, el 98 % de las

participantes presentó algún grado de insatisfacción, predominando la percepción moderada a severamente negativa (67,6 %), seguida de la percepción levemente negativa (30,4 %). Solo un 2 % manifestó una percepción positiva (véase la tabla 2).

Tabla 2. Percepción de la imagen corporal de la muestra según el BSQ-8

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Percepción de la imagen corporal		
Percepción positiva	2	2,0
Percepción levemente negativa	31	30,4
Percepción moderada a severamente negativa	69	67,6
Total	102	100,0

De forma descriptiva, las respuestas del cuestionario evidenciaron una tendencia frecuente a la preocupación por la figura corporal, la comparación con otras mujeres y la incomodidad con la propia apariencia física, lo que refleja un alto nivel de insatisfacción corporal en la muestra.

Al analizar la asociación entre la percepción de la imagen corporal y el riesgo metabólico, la mayoría de las participantes reportó una percepción negativa, tanto entre quienes no presentaban riesgo metabólico (67,8 %) como entre quienes sí lo

presentaban (66,7 %), sin observarse una asociación estadísticamente significativa en la prueba de chi cuadrado ($p = 1,00$).

De manera similar, al evaluar la relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional según el IMC, la percepción negativa predominó en las participantes con normopeso (67,4 %), sobrepeso (70,5 %) y obesidad (58,3 %), aunque no se halló una asociación significativa entre los grupos ($p = 0,641$) (véase la tabla 3).

Tabla 3. Distribución de la percepción de la imagen corporal según la composición corporal

	Percepción de imagen corporal				p^*
	Positiva	Levemente negativa	Severa/moderadamente negativa	Total	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Riesgo metabólico					
Sin riesgo	2 (2,2)	27 (30,0)	61 (67,8)	90 (100,0)	1,00
Con riesgo	0 (0,0)	4 (33,3)	8 (66,7)	12 (100,0)	
Total	2 (2,0)	31 (30,4)	69 (67,6)	102 (100,0)	
Índice de masa corporal					
Normopeso	2 (4,3)	13 (28,3)	31 (67,4)	46 (100,0)	0,641
Sobrepeso	0 (0,0)	13 (29,5)	31 (70,5)	44 (100,0)	
Obesidad	0 (0,0)	5 (41,7)	7 (58,3)	12 (100,0)	
Total	2 (2,0)	31 (30,4)	69 (67,6)	102 (100,0)	

* Prueba exacta de Fisher

Respecto de la percepción de la imagen corporal, no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los promedios de IMC ($p = 0,972$), porcentaje de grasa corporal ($p = 0,086$) ni edad ($p = 0,060$) entre los grupos con percepción positiva a levemente negativa y aquellos con percepción moderada a severamente

negativa, luego de aplicar la prueba t para muestras independientes.

Asimismo, al analizar el estado nutricional clasificado mediante el IMC según la edad, tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de normopeso y sobrepeso/obesidad ($p = 0,298$).

Discusión

Los resultados del presente estudio mostraron que, aunque la mayoría de las participantes presentó bajo riesgo metabólico, predominó una percepción negativa de la imagen corporal. Esta insatisfacción fue independiente del estado nutricional, la composición corporal y la edad, sin observarse asociaciones estadísticamente significativas.

Se destaca el hallazgo de un predominio de participantes con normopeso y sobrepeso, acompañado de un porcentaje de grasa corporal elevado, lo que coincide con estudios previos en mujeres de mediana edad, etapa en la que los cambios hormonales asociados a la menopausia favorecen el aumento del tejido adiposo, incluso en presencia de un IMC dentro de rangos considerados normales (12). Esta tendencia ha sido señalada por diversos autores, quienes destacan que la redistribución de la grasa corporal en esta etapa incrementa el riesgo metabólico (26).

En cuanto a la percepción de la imagen corporal, se observó un alto nivel de insatisfacción, independientemente del IMC o del riesgo metabólico. Este hallazgo concuerda con investigaciones que indican que la percepción corporal negativa en mujeres adultas no depende exclusivamente de parámetros antropométricos, sino también de estándares socioculturales de belleza (27). No se encontró una asociación significativa entre la composición corporal y la percepción de la imagen corporal, en concordancia con otros estudios en los que mujeres con normopeso presentaban distorsión de su

imagen debido a la influencia de ideales estéticos sociales de delgadez (28).

No obstante, algunas investigaciones difieren de estos resultados y muestran que las mujeres con estilos de vida saludables o con alta autoestima tienden a tener una percepción corporal más positiva, incluso cuando su IMC no se encuentra dentro de los rangos considerados normales. Esto sugiere un papel relevante de los factores emocionales y del bienestar personal en la construcción de la imagen corporal (29).

En cuanto a las limitaciones, una de las principales debilidades fue el tamaño de la muestra ($N = 102$), lo que restringe la generalización de los resultados. Además, debido a su diseño transversal, no es posible establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas. Asimismo, no se incluyeron variables relacionadas con los hábitos alimentarios ni con el nivel de actividad física, aspectos que podrían haber enriquecido la interpretación de los hallazgos.

Entre las fortalezas del estudio se destaca la utilización de indicadores de composición corporal más específicos que el IMC, así como el empleo de instrumentos validados para evaluar la percepción de la imagen corporal, lo que aporta rigor metodológico y relevancia clínica. Estos aspectos posicionan al presente estudio como un aporte relevante para el campo de la nutrición y para futuras investigaciones en mujeres de mediana edad.

Conclusiones

Los resultados del estudio mostraron que la mayoría de las participantes presentó normopeso o sobrepeso, acompañado de un porcentaje de grasa corporal elevado, aunque el riesgo metabólico fue bajo según la relación cintura-cadera.

Asimismo, predominó una percepción negativa de la imagen corporal, sin encontrarse una relación estadísticamente significativa con los indicadores antropométricos evaluados.

Estos hallazgos destacan la importancia de evaluar el estado nutricional de manera integral, más allá del IMC, incorporando indicadores como el porcentaje de grasa corporal y la distribución del tejido adiposo. Además, evidencian la necesidad de abordar la imagen corporal desde una perspectiva multidimensional que contemple factores no antropométricos y abren nuevas líneas de investigación en mujeres de mediana edad.

Referencias bibliográficas

1. Wang ZM, Pierson RN Jr, Heymsfield SB. The five-level model: A new approach to organizing body-composition research. *Am J Clin Nutr*. 1992;56(1):19-28. doi:10.1093/ajcn/56.1.19.
2. Rojas P, Carrasco F, Ruz M. Analisis de composicion corporal y su uso en la practica clinica en personas que viven con obesidad. *Rev Med Clin Las Condes*. 2022;33(6):643-52. doi.org/10.1016/j.rmcl.2022.10.004
3. Eraso-Checa F, González-Sánchez J, García-Pérez M, Fernández-Álvarez C, Martínez-Ruiz M. Modelos de composición corporal basados en antropometría: revisión sistemática de literatura. *Nutr Hosp* [Internet]. Octubre de 2023 [citado el 26 de marzo de 2025]; 40(5):1068-79. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112023000600021&script=sci_arttext
4. Vaquero-Cristóbal R, López-Torrejón G, García-López J, García-Tomás M, Sánchez-Sánchez S, González-Muñoz A. Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutr Hosp* [Internet]. Febrero de 2013 [citado el 23 de marzo de 2025];28(1):27-35. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004
5. Trejo Ortiz P, Pérez Rodríguez P, González Díaz J, López Díaz J, Vázquez Martínez C. Insatisfacción con la imagen corporal asociada al índice de masa corporal en adolescentes. *Rev Cubana Enferm* [Internet]. Diciembre de 2010 [citado el 23 de marzo de 2025];26(3):150-60. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-617259>
6. Alleva JM, Sheeran P, Webb TL, Martijn C. Body image dissatisfaction in adult women: A systematic review. *Body Image*. 2020;32:103-18. doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.11.001
7. Temple S, Hogervorst E, Witcomb G. Differences in menopausal quality of life, body appreciation, and body dissatisfaction between women at high and low risk of an eating disorder. *Brain Behav*. 2024;14(7):e3609. doi.org/10.1002/brb3.3609
8. Domínguez M, Sánchez-Sánchez E, Martínez-Vázquez C, López-López J. Influencia de la cultura en la menopausia: revisión de literatura. *Cult Cuid* [Internet]. 2020 [citado el 29 de marzo de 2025];56:211-22. Disponible en: <https://culturacuidados.ua.es/article/view/2020-n56-influencia-de-la-cultura-en-la-menopausia-revision-de-l>
9. Vincent C, Bodnaruc A, Prud'homme D, Olson V, Giroux I. Associations between menopause and body image: A systematic review. *Womens Health (Lond)* [Internet]. 2023 [citado el 6 de abril de 2025];19:1-20. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17455057231209536>
10. González M, Rodríguez C, Herrera L. Imagen corporal y autorreferencia en mujeres perimenopáusicas. *Rev Nutr Clin Metab* [Internet]. 2023 [citado el 6 de abril de 2025];22(1):45-52. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2696-12962023000100011&script=sci_arttext
11. Torresani M. Aprendamos a comer frente al cambio hormonal. 2.ª ed. Buenos Aires: Akadia; 2015.
12. Juppi HK, Kovanen V, Aukee P, Kokko K, Finni T. Total and regional body adiposity increases during menopause—evidence from a follow-up study [Internet]. *Obesity* (Silver Spring). 2022 [citado el 6 de abril de 2025];30(6):1174-83. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9197413/>
13. Martínez-Garduño M, González-Arenas F, Rodríguez-López R, Sánchez-Mendoza S, López-González L. Climaterio relacionado al estilo de vida en mujeres de una población mexiquense. *Enferm Glob* [Internet]. 2022 [citado el 29 de octubre de 2025];21(68):418-38. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/516611>

14. McLean SA, Paxton SJ. Body image in women's midlife: a systematic review of the literature. *Body Image*. 2021;36:1-12. doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.003
15. Baile JI, González MJ, Ramírez C, Suárez P. Insatisfacción corporal en adolescentes y jóvenes: relación con el índice de masa corporal, autoestima y sexo. *Nutr Hosp* [Internet]. 2011 [citado el 20 de abril de 2025];26(3):523-30. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000300014
16. López M, Ramírez C. Percepciones y significaciones del cuerpo y la sexualidad de las adultas mayores. *Rev Cienc Soc Humanid* [Internet]. 2022 [citado el 20 de abril de 2025];9(18):1-18. Disponible en: <https://www.apps.buap.mx/ojs3/index.php/tlamelaua/article/view/965>
17. Martínez L, Ríos C, Vargas P. Imagen corporal de personas mayores practicantes de actividad física: revisión integradora. *Lect Educ Fis Deport* [Internet]. 2023 [citado el 22 de abril de 2025];28(299):194-215. Disponible en: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2299/1811>
18. Liechty T, Yarnal C. Older women's body image: A lifecourse perspective. *Ageing Soc* [Internet]. 2010 [citado el 28 de abril de 2025];30(7):1197-1218. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/232027231>
19. Piran N, Teall T. Body image among women in midlife: A developmental perspective. *J Women Aging* [Internet]. 2022 [citado el 28 de abril de 2025];34(6):750-65. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08952841.2022.2058756>
20. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. 4.ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Informe definitivo [Internet]. Buenos Aires: Ministerio de Salud; 2019 [citado el 20 de abril de 2026]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/4deg-encuesta-nacional-de-factores-de-riesgo>
21. World Health Organization. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series [Internet]. 2000 [citado el 8 de mayo de 2025];894:1-253. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11234459/>
22. D'Almeida F, Costa EC, Nunes MA. Self-esteem and body image perception in perimenopausal women. *J Women Aging* [Internet]. 2022 [citado el 26 de octubre de 2025];34(5):567-75. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7045356/>
23. Silva AM, Santos DA, Matias CN. Association between physical activity and body image satisfaction in middle-aged women. *Women Health* [Internet]. 2021 [citado el 26 de octubre de 2025];61(6):534-43. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03630242.2021.1904375>
24. Durnin JVGA, Womersley J. Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness. *Br J Nutr*. 1974;32(1):77-97. doi.org/10.1079/BJN19740060
25. Marfell-Jones M, Stewart A, de Ridder J. International standards for anthropometric assessment [Internet]. Lower Hutt (New Zealand): International Society for the Advancement of Kinanthropometry; 2019 [citado el 6 de abril de 2025]. Disponible en: https://books.google.com/books/about/International_Standards_for_Anthropometri.html?id=E4edzgEACAAJ
26. Lizcano F, Guzmán G. Estrogen deficiency and the origin of obesity during menopause [Internet]. *Biomed Pharmacother*. 2021 [citado el 20 de abril de 2026];134:111110. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24734243/>
27. Montero P, Morales E, Carbajal A. Factores asociados a la insatisfacción corporal en mujeres adultas. *Nutr Hosp* [Internet]. 2004 [citado el 12 de abril de 2026];19(5):287-92. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000500006
28. Cruz Sánchez E, Moreno Castillo Y, Martínez Aguilar M. Insatisfacción corporal y factores asociados en mujeres universitarias. *Rev Mex Trastor Aliment* [Internet]. 2015 [citado el 13 de abril

de 2026];6(2):90-7. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&p_id=S2007-15232015000200090

29. González E, Rivas A, Pérez J. Imagen corporal, autoestima y actividad física en mujeres adultas. *Rev Psicol Deporte* [Internet]. 2014 [citado el 20 de abril de 2026];23(1):45-52. Disponible en: <https://www.rpd-online.com/article/view/1010>

Anexo 1

Ficha de registro de medidas antropométricas

Datos de identificación

Edad: _____ años

Fecha de evaluación: ____ / ____ / ____

Lugar de residencia: _____

Datos antropométricos

Parámetro	Valor
Peso	kg
Talla	cm
Circunferencia de cintura	cm
Circunferencia de cadera	cm
Pliegue bicipital	mm
Pliegue tricipital	mm
Pliegue subescapular	mm
Pliegue suprailíaco	mm
Relación cintura/cadera (C/C)	(decimal)
Índice de masa corporal (IMC)	kg/m ²

Observaciones:

Anexo 2

Cuestionario de imagen corporal (BSQ-8)

Responde al siguiente cuestionario lo más exactamente posible.

Cada pregunta tiene seis posibles respuestas: 1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = algunas veces, 4 = bastantes veces, 5 = casi siempre, 6 = siempre. Elige la opción que más se aproxime a tu realidad.

1. ¿Te has preguntado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Algunas veces
 - d. Bastantes veces
 - e. Casi siempre
 - f. Siempre

2. Al fijarte en la figura corporal de otras mujeres, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Algunas veces
 - d. Bastantes veces
 - e. Casi siempre
 - f. Siempre

3. Al mirarte al espejo, ¿te has sentido gorda?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Algunas veces
 - d. Bastantes veces
 - e. Casi siempre
 - f. Siempre

4. ¿Has evitado ir a eventos sociales porque te has sentido insegura por tu físico?
 - a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Algunas veces
 - d. Bastantes veces

- e. Casi siempre
 - f. Siempre
5. ¿Te ha preocupado que otra gente vea tu cintura, tu abdomen u otra parte del cuerpo?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Algunas veces
 - d. Bastantes veces
 - e. Casi siempre
 - f. Siempre
6. Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio en un sofá o en el autobús?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Algunas veces
 - d. Bastantes veces
 - e. Casi siempre
 - f. Siempre
7. ¿Te has revisado partes del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Algunas veces
 - d. Bastantes veces
 - e. Casi siempre
 - f. Siempre
8. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo, tales como vestidores comunes de piscina o baños públicos?
- a. Nunca
 - b. Casi nunca
 - c. Algunas veces
 - d. Bastantes veces
 - e. Casi siempre
 - f. Siempre