



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

**Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

Relación entre la Imagen Corporal, la Autoestima, la Orientación hacia el cuerpo y la Intención de seguir siendo activos en usuarios de centros deportivos.

Relationship between Body Image, Self-esteem, Orientation to body and the Intention to still be active in users of sports centers.

Autor

**Mario Rodríguez Crespo**

Director

**Víctor Murillo Lorente**

Dpto. de Fisiatría y Enfermería

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Curso Académico 2018/2019

Fecha de presentación: 13 de diciembre de 2019

Resumen:

El objetivo del presente estudio es establecer las relaciones entre las variables de “Imagen Corporal”, “Autoestima”, “Orientación hacia el cuerpo delgado/cuerpo musculoso” e “Intención de seguir siendo activos”, apoyándose en variables sociodemográficas como es, principalmente, el género de los sujetos. La muestra estuvo compuesta por 360 sujetos, que se encuentran en población adulta y que son usuarios de centros deportivos de la Comunidad Autónoma de Aragón. Los datos se recogieron mediante cuestionarios que contenían un total de 43 ítems y fueron analizados con los programas estadísticos SPSS 25.0 y AMOS v.21. Los resultados muestran que la variable “Orientación hacia el cuerpo” es la variable que más relación presenta con las otras tres variables, que la variable “Imagen Corporal” presenta relación directa con la variable “Autoestima”, pero no muestra relación con la variable “Intención de seguir siendo activos”. También se encontraron diferencias en función del género en las variables “Orientación hacia el cuerpo” y en “Intención de seguir siendo activos”, pero no se encontraron diferencias significativas en “Imagen Corporal” y “Autoestima”. Por lo que, aunque algunos de estos hallazgos coinciden con la literatura científica hasta la fecha, hay otros que son contradictorios y suponen una novedad por la que se deberían establecer nuevas líneas de investigación.

Palabras clave: Imagen Corporal, Autoestima, Orientación cuerpo musculoso, Orientación cuerpo delgado, Intención de seguir activos.

## Abstract:

The aim of this study is to establish the relationships among the variables of “Body Image”, “Self-esteem”, “Orientation to thin body/ muscular body” and “Intention to still be active”, they base on sociodemographic variables like, principally, the gender of the subjects. The simple was composed of 360 subjects which are adult population and they are users of sports centers of the Community of Aragón. The data were collected with questionnaires that contained a total of 43 items and they were analyzed with the statistical programs of SPSS 25.0 and AMOS v.21. The results show us that the variable “Orientation to body” is the variable that has the most relationship with the other three variables and that the variable “Body Image” has a direct relationship with the variable “Self-esteem”, but the variable “Body Image” doesn’t show a relationship with the variable “Intention to still be active”. They also found differences according to gender in the variables “Orientation to body” and “Intention to still be active”, but we didn’t find significant differences in the variables “Body Image” and “Self-esteem”. So, although some of these discoveries coincide with the scientific literatura so far, there are others that are contradictory and they represent a novelty to establish new lines of investigation.

Key words: body image, self-esteem, orientation to thin body, orientation to muscular body, intention to still be active.

## Índice

Introducción.....	2
Material y métodos.....	7
Sujetos.....	7
Instrumentos.....	9
Procedimiento.....	10
Modelo.....	12
Análisis de datos.....	13
Resultados.....	15
Resultados descriptivos.....	15
Inferencial.....	18
Discusión.....	20
Conclusión.....	25
Aplicaciones prácticas.....	26
Bibliografía.....	27
Anexos.....	34
Anexo 1: Cuestionario para la recogida de datos.....	34
Anexo 2: Carta de presentación para los centros deportivos.....	38

## **Introducción**

En la sociedad actual en la que vivimos, que idolatra la belleza, la juventud y la salud, está a la orden del día el continuo pensamiento sobre nuestra imagen corporal y la de las personas. Los cánones de belleza, lejos de muchas personas, se interiorizan convirtiéndose en deseo de la gran parte de la sociedad. Estos cánones son especialmente interiorizados por adolescentes y, sobretodo, mujeres (Saucedo-Molina y Unikel, 2010), lo que genera un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la propia imagen corporal (Vaquero, Alacid, Muyor y López, 2013).

Este mensaje de ideal corporal se ha convertido en muy habitual en nuestro día a día, teniéndolo presente en televisión, revistas, anuncios publicitarios en la calle, e incluso, en las conversaciones que mantenemos periódicamente con nuestras personas más cercanas. Y especialmente, en Internet y en las redes sociales debido a la vertiginosa y vasta difusión de patrones y conductas valoradas como positivas (Cortez et al., 2016).

En este estudio, se valora la percepción de la Imagen Corporal junto con otra serie de dimensiones relacionadas con ella y con la actividad física, y que son las siguientes:

- Imagen Corporal
- Autoestima
- Percepción de cuerpo delgado o cuerpo musculoso
- Intención de practicar actividad física

Para la contextualización de esta investigación se comenzará a definir estas variables de manera individual, y a partir de la cual surgirán relaciones entre ellas que serán de gran valía para la discusión de este estudio. Algunas de estas relaciones son las que se encuentran entre “Imagen Corporal” y “Autoestima” (Padrón-Salas et al., 2015) o, por

ejemplo, entre “Imagen Corporal” e “Intención de practicar actividad física” (Fernández-Bustos, González- Martí, Contreras y Cuevas, 2015).

La primera de las variables que aparece en este estudio y que se va a definir es la **Imagen Corporal**. En la actualidad se observan multitud de definiciones sobre este término que ha ido evolucionando con el paso del tiempo y con el punto de vista de diversos autores expertos en el tema. “La Imagen Corporal ha tenido diferentes connotaciones durante el último siglo” (Tatangelo, McCabe y Ricciardelli, 2015).

Según Hayes, Giles, Mahoney y Kanarek (2018), la Imagen Corporal es “una construcción multidimensional que se refiere a la manera en que un individuo piensa, evalúa y percibe su propio cuerpo”. Dicho concepto está compuesto por diferentes componentes de tal manera que existen dos variables importantes en su formación: “la importancia de la Imagen Corporal para la Autoestima” y, por otro lado, “la satisfacción o insatisfacción con la misma” (Arrayás, Tornero & Díaz, 2018).

Otros autores como Markham, Thompson y Bowling, 2005; o Salaberría, Rodríguez y Cruz, 2007, se refieren a la Imagen Corporal como un constructo construido por tres componentes:

- Componente perceptual: hace referencia a la precisión con que se percibe el tamaño corporal de diferentes segmentos corporales o del cuerpo en su totalidad.
- Componente subjetivo: actitudes, sentimientos y valoraciones que despierta el cuerpo, principalmente el tamaño corporal, el peso, las partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física.
- Componente conductual: conductas que la percepción del cuerpo y sentimientos asociados provocan.

La Imagen Corporal se va construyendo evolutivamente. Así, “en diferentes etapas de la vida, vamos interiorizando la vivencia de nuestro cuerpo” (Salaberria, Rodríguez y Cruz, 2007).

La edad puede ser un factor importante que influya sobre la percepción de la Imagen Corporal (Ramírez et al., 2015). Es una cuestión de gran importancia en la etapa adolescente, sobre la que existen múltiples estudios (Fernández, Contreras, García y González, 2010; Molero, Ortega, Valiente y Zagalaz, 2010) que afirman que hay una gran influencia de los estereotipos sobre la propia imagen corporal en estas edades. Una vez pasada esta etapa, estos autores también coinciden en que la Imagen Corporal suele ser menos valorada conforme avanza la edad. “La insatisfacción corporal parece aumentar y muestra un mayor crecimiento durante la transición a la edad adulta temprana” (Hoffmann y Warschburger, 2018).

Además de la edad, existen otras variables que también pueden condicionar esta percepción de la Imagen Corporal como son “la presión social por parte de compañeros y de padres” (Helfert y Warschburger, 2011), “las redes sociales” (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, y Halliwell, 2015) y “las interacciones sociales” (Quiles, Quiles, Pamies, Botella y Treasure, 2013). Unidas a estas, se encuentran dos variables más, de gran importancia para el presente estudio, como son el tipo de modalidad deportiva practicada (Cangur, Yaman, Ercan, Yaman y Tok, 2017) y el género (Ramírez et al., 2015).

En cuanto al género, la gran parte de estudios revela que hay dos tendencias de percepción de la Imagen Corporal en función del género, que, además, son dos variables de este estudio. Por un lado, está la **Orientación hacia el cuerpo musculoso** que se ha relacionado con los hombres (Izquierdo, 2014) y, por otro lado, la **Orientación hacia el cuerpo delgado** con las mujeres (Granero- Gallegos, Lucas, Sicilia, Medina-Casaubón y

Alcaraz-Ibañez, 2018). La estética corporal idealizada es la esbeltez para las mujeres y la musculatura para los varones (González, Cuervo, Cachón y Zagalaz, 2016).

En el hombre se persigue un “Ideal muy ligado a la cultura de la masculinidad y al papel asociado a la figura del hombre de ser poderoso, fuerte y eficaz” (Edwards, Tod, Molnar, y Markland, 2016). Por lo que, según autores, el hombre buscará un ideal de cuerpo musculoso de tipo mesomórfico (Muris, Meesters, van de Blom, y Mayer, 2005).

Entre las mujeres se asocia delgadez con belleza y el atractivo femenino se identifica con cuerpos extremadamente delgados (Jackson, Jiang, y Chen, 2016). Existe una clara preocupación en relación al peso corporal por parte de ambos sexos, entre las mujeres los estereotipos de delgadez extrema impactan más que en los varones, lo cual hace que manifiesten mayor insatisfacción corporal (González et al., 2016).

Gran impacto tiene estas tres primeras variables sobre la siguiente de las variables, la **Autoestima**. Estudios como los de Padrón-Salas et al. (2015) o Ladera (2016) muestran una relación directa entre la Autoestima y la Imagen Corporal.

Este concepto, engloba a la Imagen Corporal y tiene en cuenta además otras variables propias y subjetivas de la propia persona. Una definición del término es la siguiente: “valoración de la imagen que la persona tiene de sí misma y que está conformada por aquellas autopercepciones emergentes de todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo, un individuo puede ir acumulando durante toda su vida” (Helueni y Enrique, 2015). Sin embargo, en la literatura actual este término de la Autoestima está ligado a otro concepto más utilizado en el mundo de la actividad física y el deporte como es el de autoconcepto. “Ambos conceptos se suelen utilizar equivalentemente para referirse al conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo” (García y Musitu, 2014).

El término de autoconcepto físico es “un constructo más amplio que el de imagen corporal, pues además de las percepciones de la apariencia física, incluye el estado de forma física, la competencia deportiva o la fuerza” (Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras y Cuevas, 2015). Por lo que, esta dimensión de autoestima/autoconcepto lanza una imagen propia mayor del sujeto y que las personas buscarán mejorar en caso de que se encuentren disconformes con ella.

Para la consecución y mejora de las variables definidas anteriormente, uno de los recursos que tienen las personas es la actividad física. Diferentes estudios demuestran relaciones positivas entre la actividad física y la Imagen Corporal (Womack, 2010; Borrego, López y Díaz, 2014; López-Sánchez, López-Sánchez y Díaz-Suárez, 2015), llegando a generar un incremento de la satisfacción de la imagen corporal (Grogan et al., 2014). Además, Dos Santos, Castillo, De Araujo y Giménez (2017) afirman que aquellos sujetos más activos son los que mejor valoran su imagen corporal.

Por lo tanto, la última de las dimensiones que aparece dentro de este estudio es la **Intención de seguir siendo activos** que tienen los sujetos. Por intención se entiende “cosa que una persona piensa o se propone hacer”, que en este caso será realizar actividad física.

De este modo, el objetivo del presente estudio será establecer las relaciones entre las variables definidas anteriormente como son la Imagen Corporal, Orientación hacia el cuerpo delgado/cuerpo musculoso, Autoestima y la Intención de seguir practicando actividad física, extrayendo conclusiones propias y comparándolas con estudios relevantes sobre el tema.

## Material y métodos

### *Sujetos*

La muestra estuvo compuesta por 360 sujetos (hombres y mujeres) en edad adulta de las provincias de Zaragoza y Huesca pertenecientes a la Comunidad Autónoma de Aragón, todos ellos eran usuarios de centros deportivos. Las edades estuvieron comprendidas entre 18 y 64 años, siendo la media de edad de 29 años (Tabla 1) y en cuanto al género, en el estudio participaron 217 hombres (60,1%) y 144 mujeres (39,9%) como se puede observar en la Tabla 2. En relación a datos físicos, la media de peso de los sujetos fue de 69,41 kilogramos, con una talla media de 171,42 centímetros como se aprecia en la Tabla 1.

En cuanto a la duración de las sesiones, tuvo una duración media de 90,50 minutos, siendo de 60 minutos el mínimo de tiempo por sesión y de 180 minutos el máximo (Tabla 1).

Tabla 1: *Datos de las variables sociodemográficas “Edad”, “Peso”, “Talla” y “Duración”*

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>DS</b>
<b>Edad (años)</b>	361	18	64	29,06	11,407
<b>Peso (kg)</b>	361	44	120	69,41	12,553
<b>Talla (cm)</b>	361	148	193	171,42	8,861
<b>Duración (min)</b>	361	60	180	90,50	27,382

Tabla 2: *Datos de la variable sociodemográfica “Género”.*

	<b>Frecuencia</b>	<b>% Total</b>
<b>Género</b>	Femenino	144 39,9
	Masculino	217 60,1
	Total	361 100,0

En el nivel educativo de los sujetos de la muestra, se observa que el mayor porcentaje tienen estudios de bachillerato (51,5%), siendo un total de 68 mujeres y 118 hombres los que poseen este nivel de estudios (Tabla 3). Seguido a ello, se puede encontrar con un 39,3% del total a sujetos diplomados, siendo 68 mujeres y 74 hombres como aparece en la Tabla 3.

Tabla 3: *Datos de la variable sociodemográfica “Nivel Educativo”*

	<b>Género</b>		<b>Total</b>	<b>%Total</b>
	Femenino	Masculino		
<b>ESO</b>	8	25	33	9,1
<b>Bachillerato</b>	68	118	186	51,5
<b>Diplomado</b>	68	74	142	39,3
<b>Total</b>	144	217	361	100

Por último, en relación a estas variables sociodemográficas, se observa que la mayor parte de la muestra van al gimnasio entre 2 y 4 días (75,3%), siendo tres días la mayor frecuencia entre los sujetos con un total de 131 sujetos. (Tabla 4).

Tabla 4: *Datos de la variable sociodemográfica “Frecuencia” en función del género.*

		<b>Género</b>		<b>Total</b>	<b>%Total</b>
		Femenino	Masculino		
<b>Frecuencia</b>	1	3	1	4	1,1
<b>(d/sem)</b>	2	35	24	59	16,3
	3	52	79	131	36,3
	4	28	54	82	22,7
	5	15	40	55	15,2
	6	6	12	18	5,0
	7	5	7	12	3,3

<b>Total</b>	144	217	361	100
--------------	-----	-----	-----	-----

### ***Instrumentos***

Para la obtención de datos, se utilizó un cuestionario que recogía un total de 43 ítems. Éstos, contenían dos tipos de variables: sociológicas (demográficas) y variables relacionadas con las diferentes dimensiones del estudio (Anexo 1). Los apartados de las dimensiones del estudio se obtuvieron a partir de seis cuestionarios validados que se presentan a continuación:

- Spanish version of the Body Appreciation Scale (Jáuregui-Lobero y Bolaños-Ríos, 2011). Analiza los aspectos positivos de la Imagen Corporal. El análisis llevado a cabo por Jáuregui-Lobera y Bolaños-Ríos (2011) reveló una estructura unifactorial con adecuada consistencia interna (coeficiente alfa de Cronbach=0,908) y validez de constructo.
- Escala de Orientación hacia Cuerpo Delgado y Orientación hacia Cuerpo Musculoso (Granero-Gallegos et al., 2018). Mide el deseo que mujeres y hombres presentan hacia el ideal de cuerpo delgado y musculoso. Es una adaptación y al español del BCI de Ricciardelli y McCabe (2002), correctamente validado en el estudio realizado por Granero et al en 2018.
- Validación española del “intention to partake in leisure-time physical activity” (Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Pérez-Quero, Ortiz-Camacho y Bracho-Amador, 2014). En el artículo se ha concluido que el instrumento adaptado al español es válido y fiable para desarrollar otros estudios. El cuestionario tiene como objetivo analizar las intenciones futuras de practicar actividad física.

- Teruel Orthorexia Scale (Barrada y Roncero, 2018): El objetivo de este estudio fue validar la posibilidad de medir de forma bidimensional la ortorexia: saludable y nerviosa. Según Barrada y Roncero (2018), “esta dimensión representa una preocupación patológica con una dieta saludable”.
- Inventario de adicción al ejercicio – EAI: Es una escala utilizada para medir la adicción al ejercicio de la población. El objetivo de este estudio fue validar al español el Inventario de Adicción al Ejercicio (EAI) (Sicilia, Alias-García, Ferriz y Moreno-Murcia, 2013).
- Escala de autoestima de Rosenberg-RSE: Se trata de una de las escalas más utilizadas para la medición global de la Autoestima. En dicho estudio, el objetivo es aportar nuevos datos sobre la fiabilidad y validez de la EAR en población adulta (Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón, 2004).
- Cuestionario de valoración de servicios deportivos (EPOD2): mide la calidad percibida, la satisfacción y valor del servicio deportivo al que los sujetos están inscritos. Según Nuviala et al. (2013) trata de un cuestionario nuevo diseñado por las limitaciones existentes de otros cuestionarios como NEPTUNO, Q-10, QUESC e ICPAF.

Para este estudio se han utilizado un total de 26 ítems de este cuestionario, puesto que esta englobado dentro de un estudio de mayores dimensiones que analiza también otras variables además de las citadas en el apartado de introducción, como por ejemplo, la adicción al ejercicio físico y la ortorexia.

### ***Procedimiento***

Antes de comenzar con la recogida de datos, ese estableció contacto con los diferentes centros deportivos/gimnasios donde se iba a desarrollar el muestreo. Para ello, se habló vía e-mail con estos establecimientos explicándoles el motivo de la investigación y, más

concretamente, se adjunto también una carta online en formato PDF donde se explicaba todo lo relacionado con nuestro trabajo, con la finalidad de disipar cualquier duda que pudiera surgir tras la lectura del mensaje (Anexo 2). En dicha carta también se presentaba al equipo de trabajo como alumnos del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del campus de Huesca de la Universidad de Zaragoza.

Los centros deportivos en los que se recogieron las muestras fueron 8: Gimnasio Municipal de Cariñena, San José Fitness, AltaFit Zaragoza, Gimnasio del SAD de Huesca, Avant Fitness Club, Holmes Place Zaragoza, Fitness DR y One Fitness.

Los datos se recogieron en el intervalo temporal del 6 al 14 de febrero de 2019 en los respectivos centros deportivos mencionados con anterioridad mediante la utilización de tabletas electrónicas de modelo Samsung Galaxy Tab A 10.1.

Dentro de estos dispositivos tecnológicos, estaban registrados los cuestionarios a través de la herramienta proporcionada por los docentes. Dicha herramienta puede ser utilizada a través de ordenadores (interfaz web) recibiendo el nombre de “KoBoToolbox” o como en el caso de este estudio, mediante una aplicación para dispositivos móviles denominada KoBoCollect (Android). Se trata de una misma aplicación con dos interfaces diferenciadas que permite recopilar datos offline relativos a numerosos aspectos. Una vez realizado el cuestionario, tras conectarse a una red de internet los datos se transcriben a una base de datos.

En cada centro deportivo, los datos se recogían a la salida de los usuarios para no interferir en su entrenamiento o rutina diaria. Por centro se encontraba un investigador que llevaba consigo y ponía a disposición de los usuarios 2 tabletas para que procedieran a rellenar los cuestionarios. Además, en alguna ocasión se juntaban dos investigadores por centro para efectuar una recogida de datos de un mayor número de personas. En total, estuvieron

cuatro investigadores y, por lo tanto, se utilizaron 8 tabletas que facilitaban el trabajo de campo de los mismos.

Por último, los sujetos rellenaban individualmente y con privacidad los cuestionarios, pudiendo preguntar cualquier tipo de duda que surgiera durante la cumplimentación del mismo al investigador. El tiempo aproximado para rellenar la encuesta oscilaba entre los 5-10 minutos, aunque podía variar en función del sujeto que la cumplimentase.

### ***Modelo***

Sobre la base de investigaciones anteriores, se postuló un modelo de mediación que consta de cuatro factores latentes: “Imagen corporal”, “Autoestima”, “Orientación hacia el cuerpo delgado/cuerpo musculoso” e “Intención de seguir siendo activo”. Dicho modelo de mediación se muestra, a continuación, en la Figura 1.

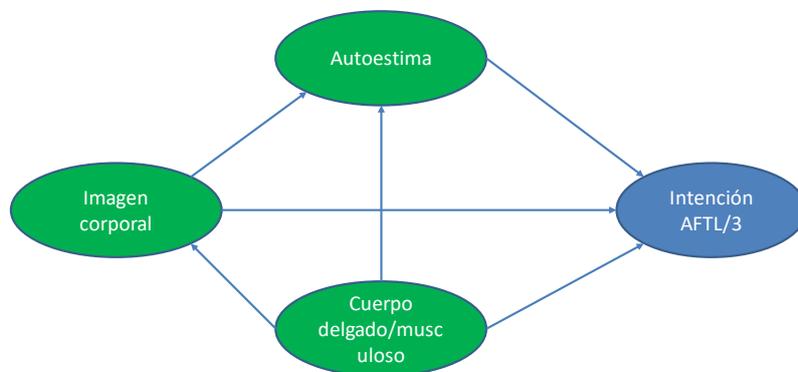


Figura 1: *Modelo de mediación con las cuatro variables del estudio como factores latentes.*

## **Análisis de datos**

En este estudio, se han analizado los datos tras ser tabulados y mecanizados informáticamente mediante el programa informático SPSS 25.0, con el cual se han llevado a cabo las técnicas estadísticas requeridas para este tipo de datos e investigaciones.

En cuanto a los datos con los que se ha tratado, hay que señalar que son datos tanto de tipo cuantitativo que pueden tomar distintos valores ordenados siguiendo una escala establecida entre las diferentes respuestas, como de tipo nominal, que permiten establecer relaciones de igualdad/desigualdad entre los sujetos de la muestra.

Las relaciones estadísticas que más se han utilizado para obtener los resultados es la forma de distribución, calculándola de forma directa a través de las frecuencias, que se trata del número de veces que se repite cada valor de la muestra, y la media, que se ha utilizado para todas aquellas variables sociodemográficas.

El siguiente estadístico que se ha tenido en cuenta es la comparación de medias. La comparación de medias que se ha llevado a cabo es entre el grupo denominado “Género” y las variables de la Figura 1 como son “Imagen Corporal”, “Orientación hacia el cuerpo delgado o cuerpo musculoso”, “Autoestima” e “Intención de seguir realizando actividad física” mediante la prueba t con el programa SPSS 25.0 mencionado con anterioridad.

También se ha realizado la desviación estándar que indica qué tan dispersos están los datos con respecto a la media. Dicho componente estadístico se ha utilizado con el objetivo de establecer relaciones entre el grupo seleccionado (género) y las variables del estudio.

Para completar el análisis respecto a la variable “Orientación hacia el cuerpo delgado o cuerpo musculoso” se ha realizado una prueba t para muestras independientes con las

variables “Orientación hacia el cuerpo delgado” y “Orientación hacia el cuerpo musculoso” en relación al género.

A continuación, se ha completado un análisis del modelo que permitiese confirmar las relaciones entre los diferentes constructos con el programa AMOS v.21. Para comprobar el ajuste del modelo se utilizaron varios indicadores como son: GFI (Goodness of Fit Index), CFI (Comparative Fix Index), IFI (Incremental Fit Index), AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index), RMR (Root mean square residual), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) y el cociente de Chi-cuadrado partido por los grados de libertad ( $\chi^2 / D.F.$ ).

Finalmente, se han calculado los coeficientes de regresión estandarizados y el nivel de significación para las relaciones de las variables del modelo.

## Resultados

En primer lugar, se debe resaltar que hay que diferenciar entre resultados descriptivos e inferencial. Es decir, por un lado, se describen las tendencias claves de los datos referidos a las variables sociodemográficas, y, por otro lado, se extraen las conclusiones pertinentes a la estadística inferencial.

### Resultados descriptivos

Tabla 5: Resultados mediante la comparación de medias de las variables sociodemográficas.

Variable	Categoría	Media	DS	t	Sig.
Edad (años)	Masculino	28,88	10,794	-,339	0,735
	Femenino	29,31	12,308		
	Total	29,09			
Peso (kgs)	Masculino	76,24	9,910	17,059	0,000**
	Femenino	59,11	8,411		
	Total	67,67			
Talla (cms)	Masculino	176,64	6,304	19,902	0,000**
	Femenino	163,55	5,826		
	Total	170,09			
Frecuencia (d/sem)	Masculino	3,79	1,228	3,023	0,003*
	Femenino	3,38	1,317		
	Total	3,58			

Nota: \* $p \leq 0.05$ , \*\* $\leq 0.000$

En la Tabla 5 se puede apreciar el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas citado en el apartado anterior y el cual se va a proceder a interpretar.

Respecto a la variable “Edad” no se encuentran diferencias significativas entre los dos géneros, siendo una media muy similar. Por tanto, se puede señalar que esta variable no va a generar grandes diferencias en los resultados.

Donde si se pueden encontrar diferencias es en las otras tres variables analizadas en la Tabla 5. Tanto en “Talla” como en “Peso” existen diferencias significativas entre ambos géneros, siendo mayor la media en ambas en el género masculino. Del mismo modo que en la frecuencia de días por semana, que sigue siendo mayor en el género masculino pero la diferencia no es tan acentuada como en las dos variables anteriores.

De esta manera, se descarta a la variable “Edad” respecto a las otras tres restantes debido a que se trata de una variable que no va a modificar en exceso los resultados del estudio. En cambio, las variables “Peso”, “Talla” y “Frecuencia” son aspectos a tener en cuenta en la investigación ya que podrían modificar los resultados de la misma si se comparasen con otras categorías que no fueran las analizadas.

Tabla 6: *Resultados mediante la comparación de medias en función del género de las variables del estudio.*

<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
<b>Imagen Corporal</b>	Masculino	217	3,7182	0,55831	
				1,817	0,70
	Femenino	144	3,6118	0,52327	
	Total	361	3,665		
<b>Orientación hacia el cuerpo</b>	Masculino	217	18,1840	4,95086	
				2,546	0,11
	Femenino	144	16,8028	5,07984	
	Total	361	17,6299		
<b>Autoestima</b>	Masculino	217	14,2885	1,78925	
				-1,051	0,294
	Femenino	144	14,4965	1,85019	
	Total	361	14,3725		
<b>Intención de seguir</b>	Masculino	217	4,74	0,688	
				3,193	0,02*

<b>siendo activo</b>	Femenino	144	4,48	0,867
	Total	361	4,63	

*Nota: \* $p \leq 0.05$ , \*\* $\leq 0.000$*

Los resultados de la Tabla 6 muestran que no hay una diferencia significativa entre hombres y mujeres en las variables de Imagen Corporal y Autoestima debido a que hay unos niveles de significación muy bajos. Donde si hay diferencias significativas es en la variable “Intención de seguir siendo activo” ( $t_{(354)}=3,193$ ;  $p=0,02$ ) en la que se puede observar que los hombres tienen mayor intención de seguir siendo activos que las mujeres.

También hay grandes diferencias significativas según el género en la variable “Orientación hacia el cuerpo”. En la Tabla 7 que se muestra a continuación se puede apreciar que los hombres tienen una mayor orientación hacia el cuerpo musculoso con niveles de significación mucho mayores ( $t_{(354)}=-2,952$ ;  $p=0,003$ ), y las mujeres tienen una mayor orientación hacia el cuerpo delgado con niveles de significación más altos que los hombres ( $t_{(356)}=6,782$ ;  $p=0,000$ ).

*Tabla 7: Resultados de la prueba t para muestras independientes de la variable “Orientación hacia el cuerpo delgado o cuerpo musculoso”.*

<b>Variable</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
<b>Orientación hacia el cuerpo delgado</b>	-2,952	0,003*
<b>Orientación hacia el cuerpo musculoso</b>	6,782	0,000**

*Nota: \* $p \leq 0.05$ , \*\* $\leq 0.000$*

## Inferencial

El modelo teórico hipotetizado, compuesto por 4 constructos (Figura 2), obtuvo unos índices de ajuste correctos (GFI = .964; CFI = .963; IFI = .964; AGFI = .931; RMR = .45; RMSEA = .64;  $\chi^2 / gl = 2.475$ ).

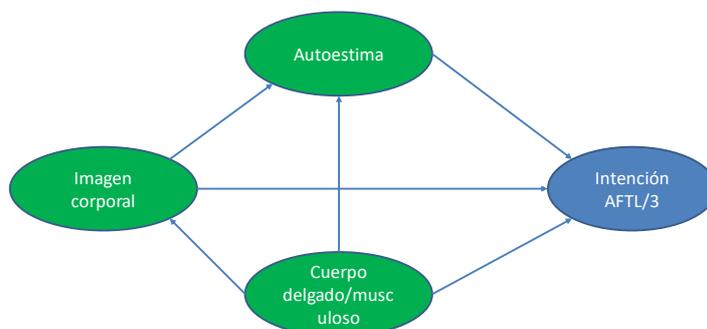


Figura 2: Modelo de mediación con cuatro factores latentes.

Por último, en la Tabla 8 se puede observar las relaciones existentes entre las cuatro variables del estudio. Los datos muestran que el constructo “Orientación hacia el cuerpo delgado/musculoso” se relaciona de forma positiva con “Imagen Corporal” (.317) en un nivel de significación de  $p \leq 0,000$ , con “Autoestima” (.161) en un nivel de significación de  $p \leq 0,016$  y con “Intención de seguir siendo activo” (.260) en un nivel de significación de  $p \leq 0,000$ . Además, la variable “Imagen Corporal” se relaciona con la variable “Autoestima” (.379) en un nivel de significación de  $p \leq 0,000$ . Y finalmente, que tanto “Imagen Corporal” como “Autoestima” no tienen relación directa con el constructo “Intención de seguir siendo activo”.

Tabla 8: Coeficientes de regresión estandarizados y nivel de significación del modelo que relaciona la adicción al ejercicio, ortorexia, imagen corporal y satisfacción con el centro deportivo.

		Beta	P
Imagen corporal	<--- Cuerpo delgado/musculoso	,317	0,000**
Autoestima	<--- Cuerpo delgado/musculoso	,161	0,016*

			<b>Beta</b>	<b>P</b>
Autoestima	<---	Imagen corporal	,379	0,000**
Intención de seguir siendo activo	<---	Cuerpo delgado/musculoso	,260	0,000**
Intención de seguir siendo activo	<---	Autoestima	,092	0,186
Intención de seguir siendo activo	<---	Imagen corporal	,002	0,976

*Nota: \* $p \leq 0.05$ , \*\* $\leq 0.000$*

## **Discusión**

Este trabajo tuvo como propósito estudiar la relación entre la Imagen Corporal, la Orientación hacia el cuerpo delgado o cuerpo musculoso, la Autoestima y la Intención de seguir siendo activo, además de establecer las posibles diferencias por género entre ellas.

El primero de los hallazgos es que, a pesar de que tanto hombres como mujeres se mostraron algo insatisfechos con su imagen corporal, no existen diferencias significativas en la percepción de la Imagen Corporal entre hombres y mujeres, siendo unos valores de medias muy similares y con una baja significación ( $p=0,70$ )(Tabla 6). Este hallazgo, es contradictorio a la mayor parte de la literatura científica que muestra que, en el cómputo global, las mujeres están más insatisfechas con su imagen corporal que los hombres.

Se puede observar como en el estudio reciente de Escandón-Nagel, Vargas, Herrera & Pérez (2019) encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la Imagen Corporal percibida ( $p=0.1$ ). En la misma línea aparece otra investigación como la de Román, Munera, Rus y Pinillos (2018) que percibieron a las mujeres más insatisfechas con su Imagen Corporal, encontrando diferencias significativas ( $p<.001$ ) entre hombres (10.2%) y mujeres (32.0%). Similar a ello también está el estudio llevado a cabo por González et al. (2016) afirmando que existen diferencias entre sexos ( $Z=2.791$ ,  $p<.05$ ).

La similitud de los resultados de esta variable en relación a la literatura científica se encuentra en la investigación de Ramírez et al. (2015) que concluyen con que en ambos géneros están disconformes con su imagen corporal, de igual modo que sucede en los resultados de este estudio.

El segundo de los hallazgos encontrados es que los hombres tienen una mayor Intención de seguir siendo activos que las mujeres ( $t_{(354)}=3,193$ ;  $p=0,02$ ) (Tabla 6). El motivo por

el cual se cree que existe esta mayor intención en el género masculino es debido a que en los centros deportivos se satisface mejor sus necesidades psicológicas básicas y se fomentan más sus diferentes tipos de motivación.

En el estudio llevado a cabo por Leytón, García, Fuentes y Jiménez (2018), del mismo modo que en este, encontraron valores de medias más altos en hombres que en mujeres en la variable de Intención de seguir siendo activos, constatando diferencias significativas ( $p < 0.3$ ). El mismo estudio termina extrayendo la siguiente conclusión: “se encontraron en los hombres valores más elevados que en las mujeres en las variables regulación introyectada, regulación extrínseca, necesidades psicológicas básicas de autonomía y competencia, motivo de competencia, e intención de ser físicamente activo” (Leytón, García, Fuentes y Jiménez, 2018).

En relación a la variable Orientación hacia el cuerpo delgado o cuerpo musculoso, es la variable del estudio que más relación directa, con valores más altos, presenta con las otras tres variables. Se relaciona de forma positiva con “Imagen Corporal” (,317) en un nivel de significación de  $p \leq 0,000$ , con “Autoestima” (,161) en un nivel de significación de  $p \leq 0,016$ , y con “Intención de seguir siendo activo” (,260) en un nivel de significación de  $p \leq 0,000$  (Tabla 8).

En primer lugar, presenta relación directa con la variable Imagen Corporal. Dicha relación puede ser debida a que aquellos sujetos que muestran una mayor insatisfacción por su Imagen Corporal van a tener una mayor derivación hacia una orientación como es la de cuerpo delgado o hacia la de cuerpo musculoso, que además pretenderán alcanzar.

En un estudio llevado a cabo en 2013, establecieron que una mayor insatisfacción en mujeres llevo a una mayor orientación hacia el cuerpo delgado: “Las mujeres presentan más insatisfacción con su cuerpo, desean perder peso en mayor grado y muestran una

mayor orientación hacia el ideal de cuerpo delgado” (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg y Neumark-Sztainer, 2013). También Cash & Smolak (2011) mantienen que el cuerpo delgado como representación ideal, potencia la insatisfacción corporal. Del mismo modo se cree que sucederá en los hombres, que, a mayor insatisfacción con su cuerpo, mayor orientación mostraran hacia un ideal de cuerpo, pero que en su caso será el ideal de cuerpo musculoso.

De similar modo ocurrirá con la Autoestima, constructo muy ligado a la Imagen Corporal como posteriormente se puede observar. Aquellos sujetos que presenten unos valores más bajos de Autoestima serán aquellos que también mostraran una mayor orientación por un ideal de cuerpo u otro. Esta averiguación es una de las novedades que presenta este estudio, ya que en la literatura científica no se ha podido encontrar evidencias respecto a esta relación, por lo que deberían aparecer nuevas líneas de investigación teniendo en cuenta esta relación directa entre estas dos variables.

La tercera de las relaciones que se ha constatado de la Orientación hacia el cuerpo es con la variable de Intención de seguir siendo activos. Posiblemente sea debido a que una de las opciones para llegar a conseguir ese ideal de cuerpo que tenemos las personas es a través de la actividad física. Esto se puede observar a la hora de la elección de las actividades dentro de un gimnasio, mientras que las mujeres eligen actividades de tipo aeróbico y con soporte musical (Martín et al. 2014) para conseguir su ideal de cuerpo delgado, los hombres eligen actividades de fuerza o deportes de equipo (Baile, González, Ramírez y Suárez, 2011) con clara tendencia hacia el cuerpo musculoso.

El siguiente de los hallazgos es en relación a la variable Orientación hacia el cuerpo y es uno de los hallazgos que más se apoyan en la literatura científica. Las mujeres presentan una mayor orientación hacia el cuerpo delgado ( $t_{(356)}=6,782$ ;  $p=0,000$ ) y los hombres manifiestan una mayor orientación hacia el cuerpo musculoso ( $t_{(354)}=-2,952$ ;  $p=0,003$ )

(Tabla 7). Son numerosos los estudios (Bucchianeri et al., 2013; González, Tuero, Zagalaz, y Sánchez, 2016; Granero-Gallegos et al., 2018) que afirman que las mujeres tienen una mayor orientación hacia este ideal de cuerpo. Y también, son multitudinarios los estudios (Edwards, Tod, y Molnar, 2014; Klimek et al., 2018; Granero-Gallegos et al., 2018) que afirman la orientación del hombre hacia el ideal de cuerpo musculoso. Por lo que se coincide con la conclusión aportada en el siguiente estudio: “La estética corporal idealizada es la esbeltez para las mujeres y la musculatura para los varones” (González, Cuervo, Cachón y Zagalaz, 2016).

A pesar de esta evidencia de estas dos tendencias de orientación corporal en relación al género, también se debe tener presente para llevar a cabo actuaciones dentro de centros deportivos la siguiente conclusión de Ryan y Morrison (2013), “aunque las mujeres se muestren más orientadas al cuerpo delgado y los varones al cuerpo musculoso, esto no excluye la posibilidad de que en ambos géneros podamos encontrar ambos ideales de cuerpo”. Es decir, existen hombres con orientación hacia el cuerpo delgado y mujeres con orientación hacia el cuerpo musculoso, aunque en menor medida.

Muy apoyado en la literatura científica está también el siguiente de los hallazgos, la relación directa que presenta la Imagen corporal con la Autoestima ( $r=0,379$  en un nivel de significación de  $p \leq 0,000$ ) (Tabla 8). Dos variables muy ligadas y similares como ya se ha desglosado en la introducción de este estudio. Estas averiguaciones siguen la línea de las llevadas a cabo por Padrón-Salas et al. (2015) en la que se señala que hay una asociación ( $p=0,08$ ) entre la Autoestima y la percepción corporal y que, aquellos sujetos con mejor Autoestima eran también los que menor peso propio percibían. Y también en la misma línea que Ladera (2016) en la que se revela que, a menor Autoestima, mayor es la insatisfacción corporal de las personas, justificando una relación significativa ( $r=-0,4$ ,  $p < 0,05$ ). Otros estudios que analizaron esta relación en diferentes poblaciones también

coinciden esto: Soohinda, Mishra, Sampathy Dutta (2019) lo estudiaron en mujeres, Sánchez y Ruíz (2015) lo estudiaron en niños con obesidad, Fernandez-Bustos et al. (2015) lo estudiaron en mujeres adolescentes y De la Cruz y Flor (2019) que lo analizaron en adolescentes de ambos sexos.

Por lo que se aprecia que los sujetos que más conformes se encuentran con su propia Imagen Corporal presentan una mejor Autoestima, y viceversa. Esta es una afirmación a tener en cuenta a la hora trabajar en la mejora de la salud de las personas, ya que tratando una de estas dos variables se estará influenciando en ambas.

Finalmente, el último de los hallazgos encontrados muestra que no existe relación directa entre la Imagen Corporal y la Intención de seguir siendo activos, debido a que se encontraron niveles de significación muy bajos  $p \leq 0,976$  (Tabla 8). Dicho hallazgo no coincide con los presentes en la literatura científica en la cual han encontrado que hay una relación directa entre la Imagen Corporal y la practica de actividad física de los sujetos, siendo aquellos sujetos que más actividad física realizan aquellos que presentan una mejor Imagen Corporal. En el estudio llevado a cabo por Dos Santos et al. (2017) establecieron que aquellos sujetos más activos eran los que presentaban valores más saludables de composición corporal e Imagen Corporal, y por tanto eran los que más satisfechos estaban con su propia Imagen Corporal ( $r = -0,354$ ;  $p < 0,001$ ). Otros estudios que muestran esta relación positiva son los de Borrego, López y Díaz (2014) o López-Sánchez, López-Sánchez y Díaz-Suárez, 2015. Y además Grogan et al. (2014) señalan que la actividad física produce un incremento de la satisfacción de los sujetos con su propia Imagen Corporal.

## **Conclusión**

1. A pesar de que tanto hombres como mujeres se mostraron algo insatisfechos con su Imagen Corporal, no se encuentran diferencias significativas entre ambos sexos, siendo unos valores de medias muy similares.
2. Hay diferencias significativas entre ambos géneros en la variable Intención de seguir siendo activos, siendo los hombres los que tienen una mayor Intención de seguir siendo activos. De igual modo que en la literatura científica han concluido, se puede señalar que quizá sea debido a que para ellos hay una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en estos centros deportivos.
3. La variable “Orientación hacia el cuerpo delgado/cuerpo musculoso” es la única variable del presente estudio que presenta relación directa con las otras tres variables del estudio, con altos niveles de significación. Su relación con la Autoestima es un hallazgo que no se ha podido constatar con la literatura científica por lo que se podrían empezar nuevas líneas de investigación teniendo en cuenta esta relación.
4. Existe una relación directa entre la Imagen Corporal y la Autoestima, y es que, a mayor satisfacción con la Imagen Corporal, valores más positivos de Autoestima muestran los sujetos.
5. En la variable de “Orientación hacia el cuerpo delgado/cuerpo musculoso” se concluye con que las mujeres presentan mayor orientación hacia el cuerpo delgado mientras que los hombres presentan mayor orientación hacia el cuerpo musculoso.
6. No se ha encontrado relación directa entre las variables de Imagen Corporal e Intención de seguir siendo activo, en contra de lo que se puede observar en la literatura científica donde sí que constatan relación directa entre estas dos variables.

## **Aplicaciones prácticas**

Una vez extraídas las conclusiones de este estudio, se va a realizar un comentario acerca de las aplicaciones prácticas que pueden llegar a tener esta serie de conclusiones.

En primer lugar, la gran parte de estas conclusiones pueden ser utilizadas dentro del ámbito de la psicología deportiva. Como, por ejemplo, que, para mejorar la Autoestima de las personas se pueden introducir estrategias que mejoren la percepción de la Imagen Corporal. Ya que posiblemente al influenciar en una de las variables se producirá una mejora en la otra, al saber que ambas dimensiones tienen una relación directa.

En relación a la conclusión de la Orientación hacia el cuerpo, es una conclusión válida para aumentar la especificidad de la oferta de los centros deportivos, con propuestas concretas para los hombres viendo que su objetivo es el cuerpo musculoso y propuestas concretas para que las mujeres puedan alcanzar su deseo de cuerpo delgado.

Por último, al ver que en los centros deportivos no se satisfacen lo suficiente las necesidades psicológicas básicas de las mujeres y de este modo, se fomenta de menor medida la intención de seguir siendo activas, se cree que sería necesario implementar nuevas técnicas focalizadas en este grupo de usuarios ayudando a la satisfacción de estas necesidades y consiguiendo aumentar su intención de seguir siendo activas.

## Bibliografía

1. Arrayás, M., Tornero, I., & Díaz, M. (2018). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género y a la edad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* 34(1), 40-43.
2. Baile, J. I., González, A., Ramírez, C., y Suárez, P. (2011) Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista de Psicología del deporte*, 20(2):353-66.
3. Barrada, J. R., & Roncero, M. (2018). Bidimensional structure of the orthorexia: Development and initial validation of a new instrument. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 34(2), 283-291.
4. Borrego, F. J., López, G. F. & Díaz, A. (2014). Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 132, 343-350.
5. Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1-7.
6. Cangur, S., Yaman, C., Ercan, I., Yaman, M., & Tok, S. (2017). The relationship of anthropometric measurements with psychological criteria in female athletes. *Psychology, health & medicine*, 22(3), 325-331.
7. Cash, T., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.
8. Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(2), 116-124.

9. De la Cruz, H., y Flor, D. (2019). *Autoestima e insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de una Institución Educativa* (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Los Ángeles.
10. Dos Santos, J. S., Castillo, E., De Araujo, A. G., & Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 39-48
11. Edwards, C., Tod, D., & Molnar, G. (2014). A systematic review of the drive for muscularity research area. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 18-41.
12. Edwards, C., Tod, D., Molnar, G., & Markland, D. (2016). Perceived social pressures and the internalization of the mesomorphic ideal: The role of drive for muscularity and autonomy in physically active men. *Body image*, 16, 63-69.
13. Escandón-Nagel, N., Vargas, J. F., Herrera, A. C., & Pérez, A. M. (2019). Imagen corporal en función de sexo y estado nutricional: Asociación con la construcción del sí mismo y de los otros. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(1), 32-41.
14. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
15. Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & González, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad fíicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
16. Fernández-Bustos, J. G., González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33

17. García, F. & Musitu, G. (2014). *AF5 -Autoconcepto Forma 5. Manual. (4a ed. revisada y ampliada)*. Madrid: TEA Ediciones.
18. González, C., Cuervo, C., Cachón, J., y Zagalaz, M.L. (2016). Relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 90-94.
19. Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Pérez-Quero, F. J., Ortiz-Camacho, M.M., & Bracho-Amador, C. (2014). Validación española del «intention to partake in leisure-time physical activity». *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (26), 40-45.
20. Granero-Gallegos, A., Lucas, J. M. A., Sicilia, Á., Medina-Casabón, J., & Alcaraz-Ibáñez, M. (2018). Análisis de los estereotipos socioculturales hacia cuerpo delgado y cuerpo musculoso: diferencias en función del sexo y discrepancia con el peso. *Revista de Psicodidáctica*, 23(1), 26-32.
21. Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J. S., Padilla, T., Woodhouse, C., Cowap, L., & Davies, W. (2014). Dance and body image: young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(2), 261-277.
22. Hayes, J. F., Giles, G. E., Mahoney, C. R., & Kanarek, R. B. (2018). Breakfast food health and acute exercise: Effects on state body image. *Eating behaviors*, 30, 22-27.
23. Helfert, S., & Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body image*, 8(2), 101-109.
24. Helueni, B., & Enrique, M. (2015). La Evaluación Multidimensional de la Autoestima y su relación con el Modelo de los Cinco Factores. *Psocial*, 1(3), 12-17.

25. Hoffmann, S., & Warschburger, P. (2018). Patterns of body image concerns in adolescence and early adulthood: A latent profile analysis. *Eating behaviors*, 29, 28-34.
26. Jackson, T., Jiang, C., y Chen, H. (2016). Associations between Chinese/Asian versus Western mass media influences and body image disturbances of young Chinese women. *Body Image*, 17, 175–183.
27. Jáuregui-Lobera, I., & Bolaños-Ríos, P. (2011). Spanish version of the Body Appreciation Scale (BAS) for adolescents. *The Spanish journal of psychology*, 14(1), 411-420.
28. Klimek, P., Murray, S., Brown, T., Gonzales, M. y Blashill, A. J. (2018). Thinness and muscularity internalization: Associations with disordered eating and muscle dysmorphia in men. *International Journal of Eating Disorders*, 51(4), 352-357.
29. Ladera, I. (2016). *La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima* (Tesis de pregrado). Universidad Pontificia Comillas, Madrid.
30. Leytón, M., García, J., Fuentes, J. P., & Jiménez, R. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 166-171.
31. López-Sánchez, G. F., López-Sánchez, L. & Díaz-Suárez, A. (2015). Body composition and heart rate variability: relations to age, sex, obesity and physical activity. *Sport TK: Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 4(2), 33-40.
32. Markham, A., Thompson, T., & Bowling, A. (2005). Determinants of body-image shame. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1529-1541.

33. Martín, M., Barripedro, M. I., Martínez del Castillo, J. M., Jiménez-Beatty, J. E., & Rivero-Herráiz, A. (2014). Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(38), 319-335.
34. Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., & Zagalaz, M. (2010). Comparative study based on the physical self-concept in teenagers regarding gender and physical activity. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38-41.
35. Muris, P., Meesters, C., van de Blom, W., & Mayer, B. (2005). Biological, psychological, and sociocultural correlates of body change strategies and eating problems in adolescent boys and girls. *Eating behaviors*, 6(1), 11-22.
36. Nuviala, A., Grao-Cruces, A., Tamayo, J. A., Nuviala, R., Álvarez, J., & Fernández-Martínez, A. (2013). Diseño y análisis del cuestionario de valoración de servicios deportivos (EPOD2). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(51), 419-436.
37. Padrón-Salas, A., Hernández-Gómez, J. F., Nieto-Caraveo, A., Aradillas-García, C., Cossío-Torres, P. E., & Palos-Lucio, A. G. (2015). Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, 25(444), 76-78.
38. Quiles, Y., Quiles, M. J., Pamies L., Botella, B., & Treasure, J. (2013). Peer and family influence in eating disorders: A meta-analysis. *European Psychiatry*, 28(4), 199-206.
39. Ramírez, M. J., Godoy, D., Vázquez, M. L., Lara, R., Navarro, E., Vélez, M., Padial, A., & Jiménez, M. G. (2015). Imagen corporal y satisfacción corporal en adultos:

- diferencias por sexo y edad. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 63-68.
40. Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2002). Psychometric evaluation of the Body Change Inventory: An assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 3, 45–59.
41. Román, P., Munera, R., Rus, T., & Pinillos, F. (2018). La satisfacción corporal en adultos españoles, influencia del sexo, edad y estado ponderal. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(47), 83-94.
42. Ryan, T. A., y Morrison, T. G. (2013). Psychometric evaluation of the Drive for Leanness Scale in a sample of Irish men. *Eating Behaviors*, 14(1), 21–25.
43. Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8(2), 171-183.
44. Sánchez, J. J., & Ruiz, A. O. (2015). Relación entre autoestima e imagen corporal en niños con obesidad. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(1), 38-44.
45. Saucedo-Molina, T. y Unikel, C. (2010). Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. *Salud Mental*, 33(1), 11-19.
46. Sicilia, Á., Alías-García, A., Ferriz, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Spanish adaptation and validation of the Exercise Addiction Inventory (EAI). *Psicothema*, 25(3), 377-383.
47. Soohinda, G., Mishra, D., Sampath, H., & Dutta, S. (2019). Body dissatisfaction and its relation to Big Five personality factors and self-esteem in young adult college women in India. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 400.

48. Tatangelo, G. L., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2015). Body image. *International encyclopedia of the social and behavioral sciences*, 735-740.
49. Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. y López, P. (2013). Imagen corporal: Revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35.
50. Vázquez, R., Jiménez, R., & Vázquez Morejón, A. J. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.
51. Womack, A.N. (2010). *Body Image and Exercise among older adults*. (Tesis pregrado). California State University, Sacramento.

## Anexos

### *Anexo 1: Cuestionario para la recogida de datos*

#### **La imagen corporal y su relación con la calidad percibida del servicio y las intenciones futuras de práctica de AF en población adulta. II**

Identificación, mis dos primeras iniciales y el día en el que nací (Ejemplo: Me llamo Mario Rodríguez y nací el día 22 de abril. Mi identificación es MR22).

---

Correo electrónico

---

Edad

---

Género

- Masculino
- Femenino
- Otro

Peso (Kilogramos)

---

Talla (Centímetros)

---

Nivel educativo

- Estudios básicos
- Estudios medios (FP y Bachillerato)
- Estudios superiores

¿Qué actividad física realizas principalmente o más tiempo dedicas?

---

Frecuencia (días por semana)

---

Duración (en horas)

---

¿Cuánto tiempo llevas realizando actividad física? (En años)

---

BAS	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
En general estoy satisfecho/satisfecha con mi cuerpo	<input type="radio"/>				
Estoy atento/atenta a las necesidades de mi cuerpo	<input type="radio"/>				
No pierdo mucho tiempo en preocuparme por la forma de mi cuerpo o de mi peso	<input type="radio"/>				
Tengo hábitos sanos para cuidar mi cuerpo	<input type="radio"/>				
<b>ORIENTACIÓN HACIA EL CUERPO DELGADO</b>	1	2	3	4	5
<i>1 (muy en desacuerdo)- 5 (muy de acuerdo)</i>					
Cambias el tipo de alimentos que comes para perder peso	<input type="radio"/>				
Piensas en hacer más ejercicio para disminuir el tamaño de tu cuerpo	<input type="radio"/>				
Piensas en hacer más ejercicio para perder peso	<input type="radio"/>				
<b>ORIENTACIÓN HACIA EL CUERPO MUSCULOSO</b>	1	2	3	4	5
<i>1(muy en desacuerdo)- 5 muy de acuerdo</i>					
Haces más ejercicio para aumentar el tamaño de tus músculos	<input type="radio"/>				
Comes alimentos que piensas que te pueden ayudar a aumentar el tamaño de tus músculos	<input type="radio"/>				
Piensas en hacer más ejercicio para aumentar el tamaño de tus músculos	<input type="radio"/>				
<b>TOS</b>	1	2	3	4	
<i>1(nada de acuerdo)- 4 (muy de acuerdo)</i>					
Me siento bien cuando como comida sana	<input type="radio"/>				
Considero que mi modo de alimentarme es más sano al del común de la gente	<input type="radio"/>				

Mi interés por una alimentación sana es una parte importante de mi forma de ser, de entender el mundo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi preocupación por la alimentación sana me consume mucho tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa la posibilidad de comer alimentos poco saludables	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No me importa gastar más dinero en un alimento si lo considero más sano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prefiero comer poco, pero sano, a quedar saciado/a con comida que pueda no ser sana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evito comer con gente que no comparte mis ideas sobre alimentación sana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intento convencer a la gente de mi alrededor para que siga mis hábitos de alimentación saludable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>EAI</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<i>1(muy en desacuerdo)- 5(muy de acuerdo)</i>				
El ejercicio es la cosa más importante de mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Han surgido conflictos con mi pareja y/o familia en relación con la cantidad de ejercicio que realizo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso el ejercicio como una forma de cambiar mi estado de ánimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con el tiempo he aumentado la cantidad de ejercicio que hago en una sesión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si tengo que faltar a una sesión de ejercicio físico, me siento de mal humor e irritable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si dejo de hacer la cantidad de ejercicio que hacía y después comienzo de nuevo, siempre intento hacer tanto como hacía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>RSE 1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Me siento una persona tan valiosa como las otras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que tengo cualidades buenas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En general me siento satisfecho conmigo mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me gustaría tener más respeto por mi mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<b>A veces pienso que no sirvo para nada</b>	<input type="radio"/>				
<b>EPOD2</b>	1	2	3	4	5
<i>1(muy en desacuerdo)- 5(muy de acuerdo)</i>					
<b>Haber elegido esta organización ha sido una buena decisión</b>	<input type="radio"/>				
<b>Tuve una buena idea al decidir incorporarme a realizar actividades deportivas en esta organización</b>	<input type="radio"/>				
<b>PFTL</b>	1	2	3	4	5
<i>1(muy en desacuerdo)- 5(muy de acuerdo)</i>					
<b>Tengo intención de hacer ejercicio físico al menos tres veces por semana en el próximo mes</b>	<input type="radio"/>				

## ***Anexo 2: Carta de presentación para los centros deportivos***

Estimado director/a de Centro Deportivo/Gimnasio:

Somos Alberto Sarmiento y Mario Rodríguez, alumnos de cuarto curso del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Zaragoza.

Este año estamos elaborando la asignatura denominada “Trabajo Fin de Grado”. Nuestro TFG consiste en realizar un estudio sobre la relación de la imagen corporal y el cuerpo delgado-musculoso con las intenciones de práctica deportiva en población adulta de centros deportivos y gimnasios.

Este estudio consta de una investigación que desarrollaremos junto a nuestro profesor y tutor de dicha asignatura Víctor Murillo y en colaboración con diferentes universidades de nuestro país: Universidad de Almería, Universidad de Cádiz y Universidad Pablo Olavide de Sevilla.

Para poder llevarlo a cabo, compararemos una serie de variables como son: variables demográficas (edad, género, talla, peso, estudios...), imagen corporal, autoestima, cuerpo delgado/musculoso, adicción al ejercicio físico, ortorexia, satisfacción con el centro deportivo e intención de seguir practicando actividad física.

Además, para la comparación y análisis de lo mencionado en el párrafo anterior, procederemos a una recogida de datos mediante la utilización de un cuestionario de 32 preguntas correctamente validado. Este cuestionario se va a implantar de la siguiente forma:

- En centros y gimnasios deportivos mediante la utilización de tabletas.
- Totalmente voluntario para los usuarios de vuestros centros deportivos o gimnasios, y sin interrumpir sus entrenamientos o clases.
- Con el programa electrónico offline Kobototools que contiene nuestro cuestionario.

- En el mes de enero.

Por ello, os pedimos, si no es molestia, vuestra colaboración y ayuda para que esta investigación y nuestro TFG pueda salir adelante.

Recibid un cordial saludo,

Alberto y Mario.