

Análisis exploratorio de la actividad física en la auto-objetificación e insatisfacción corporal de jóvenes adolescentes

Exploratory analysis of physical activity in self-objectification and body image of adolescents

Mikel Vaquero-Solís, Miguel Angel Tapia-Serrano, María Isabel Moreno-Díaz, David Cerro-Herrero, Pedro Antonio Sánchez-Miguel

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica, y Corporal. Facultad Formación del Profesorado. Universidad de Extremadura (Cáceres). España.

CORRESPONDENCIA:

Pedro Antonio Sánchez-Miguel
pesanchezm@unex.es

CÓMO CITAR EL ARTÍCULO:

Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M.A., Moreno-Díaz, M.I., Cerro-Herrero, D., & Sánchez-Miguel, P.A. (2021). Análisis exploratorio de la actividad física en la auto-objetificación e insatisfacción corporal de jóvenes adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 199-206. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1724>

Recepción: febrero 2020 • Aceptación: octubre 2020

Resumen

El objetivo del presente estudio ha sido analizar las relaciones y diferencias producidas entre la actividad física, la autoestima, apariencia e insatisfacción corporal respecto al género. Un total de 303 adolescentes, masculinos (150) y femeninos (152), con edades comprendidas entre los 10-13 años ($M = 11.74$) pertenecientes a diferentes centros de Educación Primaria participaron en el estudio. Se empleó el cuestionario PSPP para la valoración de la autoestima y la apariencia, las figuras de Stunkard para la satisfacción corporal y el cuestionario PAQ-A para la valoración de la actividad física. Se realizaron correlaciones de bivariadas, análisis multivariante y análisis de regresión lineal considerando el género. Los resultados mostraron un valor predictivo significativo mayor de la actividad física femenina en la autoestima y la apariencia que en la masculina. A modo de conclusión, destaca la importancia que tiene el rol de la actividad física como precursor de la autoestima, apariencia e insatisfacción corporal. Del mismo modo, la práctica de la actividad física por parte del género femenino tiende a predecir la apariencia y autoestima.

Palabras clave: actividad física, autoestima, apariencia, imagen corporal

Abstract

The objective of the present study has been to analyze the relationships and differences produced between physical activity, self-esteem, appearance, and body dissatisfaction, regarding gender. A total of 303 adolescents, male (150) and female (152), aged between 10 and 13 years ($M = 11.74$) belonging to different Primary Education centers participated in the study. The PSPP questionnaire was used for the assessment of self-esteem and appearance, the Stunkard figures for body satisfaction, and the PAQ-A questionnaire for the assessment of physical activity. Bivariate correlations, multivariate analysis, and linear regression analysis were performed considering gender. The results showed a significant predictive value of physical activity in self-esteem and appearance. By way of conclusion, it highlights the importance of the role of physical activity as a precursor of self-esteem and appearance, in addition to body image as a precursor of body satisfaction or dissatisfaction.

Key words: physical activity, self-esteem, appearance, body image

Introducción

La práctica de actividad física es uno de los factores más importante que incide en el desarrollo integral de niños y adolescentes, repercutiendo en el porcentaje de grasa corporal, los biomarcadores de salud, la salud de los huesos y el desempeño cognitivo (Poitras et al., 2016). Además, la práctica de la actividad física también posee gran impacto en la salud psicológica, evitando problemas como el estrés, la ansiedad o los trastornos asociados a la imagen corporal y al autoconcepto (Biddle, Ciacconi, Thomas, & Vergeer, 2019; Flanagan & Perry, 2018). A este respecto, la actividad física y el deporte están estrechamente relacionados con el aumento o disminución de la satisfacción corporal en la adolescencia (Gomez-Baya, Mendoza, Matos, & Tomico, 2019) y con los subdominios que componen al autoconcepto físico (Revuelta, Esnaola, & Goñi, 2016).

Estudios previos ya han documentado la importancia que posee la imagen corporal. En esta línea, la imagen corporal es un constructo multidimensional, el cual hace referencia a cómo las personas se perciben en relación a las competencias físicas, funcionales y sobre su apariencia. Existen dos dimensiones centrales de las actitudes de la imagen corporal: (1) la evaluación de la imagen corporal satisfactoria o insatisfactoria y (2) la autoevaluación cognitiva, conductual y emocional del propio cuerpo (Cash, 2012). Muchos de los estudios que trabajan la imagen corporal lo hacen desde la perspectiva de la satisfacción corporal (definida como la evaluación satisfactoria del propio cuerpo) y su nivel más bajo (que representa la insatisfacción corporal) (Stice & Shaw, 2002). Asimismo, importantes estudios desarrollados en el contexto educativo han relacionado la insatisfacción corporal con el Índice de Masa Corporal (IMC), la actividad física (Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras, & Cuevas, 2015) y algunos dominios del autoconcepto (Li, Bunke, & Psouni, 2016), como la apariencia y la autoestima que conforman la auto-objetificación, lo cual hace referencia a la preocupación por la apariencia, baja autoestima, y se relaciona con la vergüenza corporal (Adams, Tyler, Calogero, & Lee, 2017). En este sentido, uno de los marcos teóricos que puede ser útil para examinar alguno de los problemas relacionados con la participación deportiva de los adolescentes es la Teoría de la Objetificación (Fredrickson & Roberts, 1997). La auto-objetificación se describe como una forma de autoconciencia caracterizado por el monitoreo habitual de la apariencia externa y se ha teorizado que conduce a mayores niveles de vergüenza corporal y ansiedad por la apariencia. Importantes estudios que abarcan este término han sido desarrollados desde la perspec-

tiva de género (Cox, Ullrich-French, Cole, & D'Hondt-Taylor, 2016; Prichard, McLachlan, Lavis, & Tiggemann, 2018; Slater & Tiggemann, 2015), mostrando en estos un mayor nivel de importancia en lo que respecta a la imagen corporal y la auto-objetificación en el género femenino que en el masculino (Slater & Tiggemann, 2015; Tiggemann & Slater, 2015).

El concepto de apariencia física hace referencia a las características o cualidades de un individuo que se distinguen de la naturaleza o atributos invisibles subyacentes (National Library of Medicine 2016), (e.g. hace referencia a ser guapo, tener una cara bonita) (Marsh, Martin, & Jackson, 2010) y que cambia significativamente durante la etapa de la adolescencia y se convierte en gran preocupación para los adolescentes (Bratovic et al., 2015). Cabe señalar que la apariencia física en relación con la actividad física no se percibe con la misma importancia por el género masculino que por el femenino (Fernández-Bustos et al., 2015). En esta línea, la autoestima en las chicas es más probable que esté afectada por una percepción más baja de apariencia física que en los chicos (Guerrero et al., 2020; Neumark-Sztainer et al., 2004). Del mismo modo, el concepto de autoestima (sentimientos positivos generales sobre uno mismo) (Marsh et al., 2010), está estrechamente ligado con la apariencia física. En este sentido, el marco conceptual propuesto por Sonstroem y Morgans's sobre la actividad física y la autoestima sostiene que el ejercicio está asociado con la autoestima general a través de la percepción de la autoeficacia, competencia física, y aceptación física (Sonstroem & Morgan, 1989).

Estudios previos han abordado en qué medida la actividad física incide en la autoestima, la apariencia y la insatisfacción corporal. A este respecto, Duncan, Al-Nakeeb, & Nevill, (2009) exponen que el ejercicio y el entrenamiento son propuestos para reducir la insatisfacción de la apariencia y mejorar la autopercepción física. Blanco, Benavides, Tristán, & Mayorga-Vega, (2017) mostraron que la actividad física regular tiene un efecto indirecto y positivo a través de la percepción subjetiva de la forma física y la apariencia. También, otros estudios han indicado una asociación positiva entre la autoestima y la actividad física (Carter, 2018; Guijarro-Romero et al., 2020; Sani et al., 2016). Del mismo modo, Sabiston, Pila, Vani, & Thogersen-Ntoumani, (2019) mostraron en una revisión de la literatura la relación entre la actividad física y la insatisfacción corporal. Sin embargo, son pocas las investigaciones desarrolladas en el ámbito físico deportivo que haya tratado la objetificación en jóvenes (Gomez-Baya et al., 2017), o en relación al género masculino (Cox et al., 2016), ya que en la mayor parte de ellas este tér-

mino ha sido utilizado como justificación a las diferencias en la satisfacción corporal respecto al género, y no como objeto central de la investigación (Tiggemann & Slater, 2015). En este sentido, el término auto-objetificación es un concepto importante para el correcto desarrollo de los adolescentes en los tiempos actuales, en los que las redes sociales adquieren especial relevancia (Slater & Tiggemann, 2015).

La presente investigación se plantea analizar las relaciones y diferencias producidas entre la actividad física, la autoestima, apariencia e insatisfacción corporal respecto al género, y valorar en qué medida predice la actividad física la insatisfacción de la imagen corporal, la apariencia y la autoestima considerando al género. En este sentido, se derivaron las siguientes hipótesis. Por un lado, se cree que la actividad física mostrará asociaciones positivas significativas con la autoestima y la apariencia, y negativas con la insatisfacción corporal. Asimismo, se postula que las diferencias en la imagen corporal, la autoestima y apariencia se darán a favor del género masculino. Finalmente, la actividad física presentará un rol relevante como predictor de la apariencia, autoestima e insatisfacción corporal.

Método

Participantes

Un total de 303 estudiantes procedente de 8 centros educativos públicos de Educación Primaria con un contexto socioeconómico medio participaron en el presente estudio, masculino (150) y femenino (152), con edades comprendidas entre los 10-13 años de edad ($M = 11.74 \pm 0.86$). La muestra fue seleccionada a través de un muestreo por conveniencia según la disponibilidad de los investigadores para desplazarse a los centros educativos y la predisposición de los centros a participar en la investigación.

Instrumentos

Percepción de la actividad física. La actividad física fue evaluada a través del Cuestionario de Actividad Física para adolescentes (Physical Activity Questionary for Adolescents: PAQ-A) (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004). Dicho cuestionario está compuesto por 9 ítems que valoran el nivel de actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días, mediante una escala Likert de 5 puntos: durante su tiempo libre, durante las clases de educación física, así como en diferentes horarios durante los días de clase (comida, tardes y noches) y durante el fin de semana. El resultado es

una puntuación de 1 a 5 que permite establecer una graduación en el nivel de actividad física (Martínez-Gómez et al., 2009). Su puntuación final se obtiene a partir de la media aritmética de 8 de los 9 ítems, pues el último ítem valora si el participante estuvo enfermo durante la última semana (Martínez-Gómez et al., 2009). Finalmente, el coeficiente alfa de Cronbach obtenido para la presente muestra fue de ($\alpha = 0.79$).

Auto-objetificación. Para la evaluación de las mismas se empleó la dimensión autoestima y apariencia de la versión española (Murcia, Gimeno, Vera, & Ruiz, 2007) de Physical Self-Perception Profile (Fox, 1990). El instrumento completo consta de 28 ítems que valoran cinco factores: fitness, competencia percibida, fuerza física, apariencia y autoestima. De estos dos últimos factores, Apariencia está compuesta por nueve ítems (eg. “me siento muy satisfecho de cómo soy físicamente” $\alpha = 0.72$) y Autoestima por cuatro ítems (eg. “cuando se trata de aspecto físico no siento mucha confianza en mí mismo” $\alpha = 0.65$).

Imagen corporal. Para evaluar la insatisfacción de la imagen corporal se utilizó la escala de figuras de Stunkard. La escala de Stunkard consta de nueve figuras de silueta que aumentan de tamaño desde muy delgadas (un valor de 1) a muy obesas (un valor de 9) (Stunkard, Sørensen, & Schulzinger, 1983). El tamaño de la imagen corporal es el número de la figura seleccionada en respuesta a la pregunta “selecciona la figura que refleje como crees que te ves”. La satisfacción corporal ideal del cuerpo es el número de la figura elegida en respuesta a la pregunta “seleccione tu figura ideal”. Posteriormente, la satisfacción de la imagen corporal fue calculada a través de la diferencia entre el tamaño corporal percibido y el tamaño corporal ideal percibido. Se creó un valor de satisfacción del tamaño corporal para cada participante, restando el número de la figura indicada como el número de la imagen corporal de la figura deseada.

Procedimiento

La elaboración de este estudio se ha llevado a cabo a través de varias fases. En primer lugar, nos pusimos en contacto con los centros educativos colaboradores para pedir los permisos pertinentes. Además, se explicó que la participación era voluntaria y anónima, por lo que no se comprometía la identidad de los participantes. Una vez obtenidos los permisos del centro bajo las indicaciones de los principios éticos y códigos de conducta de la American Psychological Association (2002) para este tipo de investigaciones se concertó una cita para pasar los cuestionarios personalmente. El procedimiento llevado a cabo por parte del inves-

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y análisis de correlación de las variables por género.

Variables	Chicos	Chicas	Total	Chicos				Chicas				Total				Asimetría	Curtosis
	M±SD	M±SD	M±SD	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1. Actividad física	3.21±0.68	3.19±0.66	3.20±0.67	-	0.13	0.10	-0.04	-	0.25**	0.14	-0.08	-	0.18**	0.12*	-0.05	0.08	-0.44
2. Apariencia	3.73±0.73	3.82±0.67	3.78±0.70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.59**	-0.22**	-0.66	0.12
3. Autoestima	3.96±1.01	4.01±0.90	3.98±0.96	-	-	0.65**	-0.27**	-	-	0.51**	-0.14	-	-	-	-0.11**	-0.80	-0.03
4. Insatisfacción Corporal	0.54±1.31	0.50±0.93	0.52±1.14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.11	-0.03

Nota. $p^* < 0.05$; $p^{**} < 0.01$.

tigador era presentar brevemente de lo que trataría el cuestionario, dejando claro, para que los alumnos fueran sinceros, que no era una prueba de evaluación. El tiempo aproximado destinado a completar los cuestionarios fue de unos 25 minutos mientras el investigador estaba allí presente en el aula por si surgía alguna duda. Asimismo, los participantes no percibieron ningún tipo de compensación económica o material por su participación en el estudio. Sin embargo, se les dijo a los centros participantes que se les informaría de los resultados obtenidos si así lo deseaban.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó a través del paquete estadístico SPSS 23.0. Asimismo, se realizaron diferentes pruebas para determinar la naturaleza de los datos; en este sentido la homocedasticidad o la prueba de Levene, junto con el tamaño de la muestra y la naturaleza cuantitativa de las variables, aconsejó el uso de pruebas paramétricas. Se realizaron los estadísticos descriptivos, correlaciones, análisis multivariante, con el fin de hallar diferencias respecto al género y su tamaño del efecto mediante el estadístico η^2 . Posteriormente se realizaron regresiones lineales para valorar el valor predictivo de la actividad física sobre el resto de las variables del estudio. Asimismo, todos los análisis estadísticos realizados fueron segmentados por género para determinar la importancia de este en relación a las variables del estudio.

Resultados

En la tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos y los análisis de correlación en términos generales y en relación al sexo. Respecto a las asociaciones, se mostraron relaciones significativas positivas entre la actividad física, la apariencia ($r = 0.18$; $p < 0.01$) y la autoestima ($r = 0.12$; $p < 0.03$), y relaciones no significativas negativas entre la actividad física y la satisfacción corporal ($r = -0.05$; $p > 0.31$). Asimismo, la

Tabla 2. Análisis Multivariante respecto al género.

Variables	Género	M	F	p	η^2
1. Actividad física	Masculino	3.21	0.06	0.79	0.00
	Femenino	3.19			
2. Apariencia	Masculino	3.73	1.40	0.22	0.05
	Femenino	3.82			
3. Autoestima	Masculino	3.96	0.19	0.66	0.01
	Femenino	4.01			
4. Insatisfacción Corporal	Masculino	0.54	0.05	0.81	0.00
	Femenino	0.50			

Nota. $p^* < 0.05$; $p^{**} < 0.01$.

apariencia y la autoestima mostraron relaciones significativas negativas con la insatisfacción corporal ($r = -0.22$; $p < 0.00$), y ($r = -0.11$; $p < 0.05$) respectivamente. Del mismo modo, las presentes asociaciones para las variables del estudio mostraron un tamaño del efecto medio-bajo ($r = 0.10$; > 0.30).

En la tabla 2 se muestran las diferencias encontradas en las variables del estudio respecto al género. Tras la realización del análisis multivariante no se apreciaron diferencias significativas respecto al género. No obstante, el género masculino mostró medias mayores en la actividad física y en la insatisfacción corporal. Por otro lado, el género femenino obtuvo mayores puntuaciones en la apariencia y la autoestima, es decir, en las variables que componen la auto-objetificación. Asimismo, el estadístico η^2 mostró un tamaño del efecto medio-pequeño ($\eta^2 = 0.01$; > 0.06) para las variables de apariencia y autoestima.

En la tabla 3 se muestran los análisis de regresión lineal realizados a fin de mostrar el valor predictivo que posee la actividad física sobre la apariencia, autoestima y la insatisfacción corporal. En este sentido, los resultados mostraron que la actividad física predecía a la insatisfacción corporal para un 0.3% del total de la varianza, a la apariencia ($B = 0.19$; $p < 0.01$), en un 3.5% del total de la varianza y, finalmente, a la autoestima ($B = 0.17$; $p < 0.03$) en un 1.4% del total de la varianza. En relación al género los resultados de las regresiones mostraron un mayor valor predictivo de la

Tabla 3. Análisis de regresión lineal de la actividad física como predictora de la insatisfacción corporal, apariencia y autoestima.

Insatisfacción corporal					
VARIABLES	B	R ²	β	t	p
A. Física (T)	-0.09	0.03	-0.05	-1.01	0.31
A. Física (M)	-0.08	0.02	-0.04	-0.52	0.59
A. Física (F)	-0.11	0.07	-0.08	-0.99	0.31
Apariencia					
VARIABLES	B	R ²	β	t	p
A. Física (T)	0.19	.035*	0.18	3.31	0.01
A. Física (M)	0.14	.017	0.13	1.60	0.11
A. Física (F)	0.25	.064*	0.25	3.22	0.02
Autoestima					
VARIABLES	B	R ²	β	t	p
A. Física (T)	0.17	.014*	0.12	2.08	0.03
A. Física (M)	0.15	.011	0.10	1.25	0.21
A. Física (F)	0.19	.019	0.14	1.73	0.08

Notas: $P^* < 0.05$; $P^{**} < 0.01$; A. Física (T) = A. Física total; A. Física (M) = A. Física género Masculino; A. Física (F) = A. Física género femenino.

actividad física realizada por el género femenino que por el masculino. En este sentido, se mostró que para un 6.4% del total de la varianza del género femenino la actividad física predijo la apariencia ($p < 0.02$). Asimismo, aunque la actividad física realizada por el género femenino predijo a la autoestima para un 1.9% del total de la varianza de este la predicción no llegó a ser significativa.

Discusión

El principal objetivo de este estudio ha sido analizar las relaciones producidas entre la actividad física, la autoestima, apariencia e imagen corporal, testar diferencias respecto al género en la actividad física y valorar en qué medida predice la actividad física la insatisfacción de la imagen corporal, la apariencia y la autoestima.

En relación al primer objetivo se derivó la hipótesis en la cual la actividad física se relacionará positivamente con la autoestima y la apariencia, y negativamente con la insatisfacción corporal. En este sentido, nuestros resultados son congruentes con los hallados por (Duncan et al., 2009) donde se expone que el ejercicio físico mejora la apariencia y la percepción física. Asimismo, el estudio realizado por (Carter, 2018; Sani et al., 2016) respalda la asociación positiva entre la actividad física y la autoestima. En relación a las asociaciones producidas entre la actividad física y la insatisfacción corporal estudios previos (Sabiston et al., 2019) confirman estas asociaciones, aunque otros autores (Añez et al., 2018) exponen que es difícil establecer una direccionalidad de las relaciones estable-

cidas dada la naturaleza transversal de los estudios realizados. Asimismo, nuestro estudio difiere de otros a la hora de analizar las asociaciones, ya que han sido segmentados según el género. En este sentido, la actividad física en las chicas está más asociada con la apariencia y autoestima que pueden presentar. No así para los chicos, donde durante la etapa de la adolescencia la actividad física no parece asociarse con la apariencia y autoestima. Una posible explicación a este hecho puede deberse a los motivos de práctica de actividad física. A este respecto, el género femenino tiende a realizar la práctica de actividad física por los motivos de salud y preocupación sobre su apariencia corporal (Li et al., 2015; Tylka & Homan, 2015), mientras que en el género masculino la realización de actividad física viene determinado por motivos de afiliación, reconocimiento social y disfrute (Ahedo & Macua, 2016; Marcos et al., 2011)

Por otro lado, en relación a la segunda hipótesis donde se planteó que el género masculino presentaría valores más altos en las variables del estudio que el género femenino, nuestros resultados no mostraron diferencias significativas entre el género masculino y el femenino; sin embargo, se mostraron valores más altos para el género femenino. Estos hallazgos son congruentes con los encontrados por Haugen, Ommundsen, & Seiler, 2013, que tampoco obtuvieron diferencias significativas en relación al género. Además, Haugen et al. (2013) añaden que en su estudio ninguna de las aptitudes físicas predijo la apariencia, no así para Grao-Cruces, Fernández-Martínez, & Nuviala, (2017), en el que tanto chicos como chicas con niveles saludables de potencia aeróbica se percibieron más resistentes, fuertes y satisfechos con sus cuerpos, pero

ellas además mostraron más autoestima. Asimismo, el hecho de no haberse hallado diferencias con respecto al género puede deberse al nivel evolutivo en el final de la tercera infancia y la preadolescencia, por lo que los cambios psico-somáticos aún no se han generalizado, lo cual podría ser una de las razones para que se aprecien pocas diferencias significativas por sexo en los niveles de autoestima (Rees, Oliver, Woodman, & Thomas, 2011).

Finalmente, en relación al papel predictor de la actividad física en la insatisfacción corporal, autoestima y apariencia, nuestro estudio mostró la capacidad predictiva que posee la actividad física sobre la autoestima y la apariencia. Estos hallazgos son congruentes con los encontrados en modelos estadísticos de índole similar (Choi & Choi, 2016; Grao-Cruces et al., 2017; Zamani Sani et al., 2016), donde la actividad física posee un rol predictor de la autoestima, apariencia y la insatisfacción corporal. En este sentido, el trabajo de Fernandes (2018) muestra cómo la actividad física predice a la autoestima y esta actúa como mediadora de la salud mental (depresión, ansiedad). Asimismo, en relación a la insatisfacción corporal, Añez et al. (2018) mostraron que la actividad física poseía un efecto mayor para el género femenino que para el masculino. Respecto a la apariencia, el trabajo de Haugen et al. (2013) mostró que hubo efectos indirectos de la actividad física en la apariencia de los chicos. Esta influencia de la actividad física sobre la apariencia, autoestima e insatisfacción corporal podría deberse al rol del ejercicio físico. Algunos estudios longitudinales (Garn, Morin, et al., 2019; Rey, Vallier, Nicol, Mercier, & Maïano, 2017) han mostrado que la actividad física moderada a vigorosa cambia la percepción del autoconcepto a través de los cambios en la imagen corporal y su efecto en la apariencia y autoestima.

En relación al papel predictor de la actividad física según el género se mostró que la actividad física en el género femenino es más relevante en relación con la apariencia y la autoestima. Estudios previos son congruente con nuestros resultados, confirmando el papel predictor de la actividad física sobre la apariencia y autoestima (Garn, Moore, et al., 2019; Rey et al., 2017). De acuerdo a ello, la teoría de la auto-objetificación (Fredrickson & Roberts, 1997) destaca que los deportes centrados en la apariencia física podrían incrementar la auto-objetificación, lo cual incrementa la sensación de vergüenza y la preocupación por la apa-

riencia. En esta línea, una posible explicación a que las chicas reporten mayor puntuación en la apariencia según el nivel de actividad física podría deberse a las presiones sociales por conseguir una apariencia ideal a partir de la adolescencia temprana (Gomez-Baya et al., 2017).

Conclusión

El presente estudio destaca la importancia que tiene el rol de la actividad física como precursor de la autoestima y la apariencia, además de la imagen corporal como precursora de la satisfacción o insatisfacción corporal. No obstante, la presente investigación muestra algunas limitaciones, como es el número de los participantes, lo cual no permite extrapolar los resultados de una forma más generalista, la valoración de la autoestima según las propiedades psicométricas del instrumento utilizado y la naturaleza transversal del estudio, la cual no permite establecer relaciones causa-efecto. En relación a las implicaciones prácticas derivadas del estudio, es transcendental destacar la importancia que presenta un adecuado desarrollo de la apariencia y la autoestima en edades tempranas, sobre todo en el género femenino, ya que, como este trabajo ha demostrado, desde la adolescencia las chicas son víctimas de la presión social, llegada cada vez con mayor antelación desde las redes sociales, provocando un incremento en la auto-objetificación, lo cual provoca que la actividad física realizada por ellas sea por motivo de mejoras en su apariencia, en lugar de por diversión, como en los chicos a estas edades, provocando un descenso en la actividad física mayor en el género femenino, ya que los motivos de prácticas por parte de ellas son externos. Futuros estudios deberían dirigirse hacia un marco más global de todo lo que concierne a los constructos de la apariencia, autoestima e imagen corporal. Además, deberían incluir los motivos de práctica para el ejercicio y el rol que desempeñan las redes sociales. En este sentido, se deberían tener en cuenta el contexto social, las aptitudes físicas y las diferencias de género. Asimismo, podrían desarrollarse programas de intervención específicos acompañados de estrategias de trabajo de la imagen corporal y la actividad física a fin de reducir los síntomas de depresión y estrés dentro del contexto educativo que puedan derivar en trastornos alimentarios.

BIBLIOGRAFÍA

- Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R., & Lee, J. (2017). Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body Image*, 23, 176-182. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.004>
- Ahedo, R., & Macua, A. (2016). Características de las prácticas de ocio físico-deportivas significativas de los jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(4), 67-72. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102011.pdf>
- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J., & Sánchez-Carracedo, D. (2018). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 36-47. <https://doi.org/10.1177/1359105316664134>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *En Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Blanco, H., Verónica Benavides, E., Tristán, J. L., & Mayorga-Vega, D. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias Mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 25-33.
- Bratovic, V., Mikic, B., Kostovski, Z., Teskeredzic, A., & Tanovic, I. (2015). Relaciones entre las diferentes dimensiones de la auto percepción, autoestima e Índice de masa corporal de mujeres estudiantes. *International Journal of Morphology*, 33(4), 1338-1342. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022015000400024>
- Carter, J. S. (2018). Stress and self-esteem in adolescence predict physical activity and sedentary behavior in adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.02.005>
- Cash, T. (2012). Sociocultural perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 334-342. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6>
- Choi, E., & Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence*, 53, 249-259. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.007>
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Cole, A. N., & D'Hondt-Taylor, M. (2016). The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 321-327. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.001>
- Duncan, M. J., Al-Nakeeb, Y., & Nevill, A. M. (2009). Effects of a 6-week circuit training intervention on body esteem and body mass index in British primary school children. *Body Image*, 6(3), 216-220. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.04.003>
- Fernandes, H. M. (2018). Atividade Física and Saíide Mental em Adolescentes: O efeito mediador da Autoestima and da Satisfacao Corporal. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 67-76.
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)
- Flanagan, E. W., & Perry, A. C. (2018). Perception of physical fitness and exercise self-efficacy and its contribution to the relationship between body dissatisfaction and physical fitness in female minority children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph15061187>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Garn, A. C., Moore, E. W., Centeio, E. E., Kulik, N., Somers, C., & McCaughy, N. (2019). Reciprocal effects model of Children's physical activity, physical self-concept, and enjoyment. *Psychology of Sport and Exercise*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101568>
- Garn, A. C., Morin, A. J. S., White, R. L., Owen, K. B., Donley, W., & Lonsdale, C. (2019). Moderate-to-vigorous physical activity as a predictor of changes in physical self-concept in adolescents. *Health Psychology*. <https://doi.org/10.1037/hea0000815>
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Matos, M. G. de, & Tomico, A. (2017). Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: a moderated-mediation analysis of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 183-197. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1364988>
- Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A., & Nuviala, A. (2017). Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. *Revista Latinoamericana de Psicología*. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.002>
- Guerrero, M. F., Molina, S. F., & Ramírez, M. S. (2020). Physical self-concept in terms of sociodemographic variables and their relationship with physical activity. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 189-199. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1461>
- Guijarro-Romero, S., Mayorga-Vega, D., Viciano, J., Casado-Robles, C., Grástén, A., & Jaakkola, T. (2020). Students' physical activity intensity and sedentary behaviour by physical self-concept profiles: A latent profile analysis. [Intensidad de la actividad física y comportamiento sedentario de los estudiantes por perfiles de autoconcepto físico: Un análisis. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 16(59), 85-101. <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.05907>
- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents: The role of physical fitness indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153. <https://doi.org/10.1123/pes.25.1.138>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*. <https://doi.org/Accessed on 15 September 2017>
- Li, C., Zayed, K., Muazzam, A., Li, M., Cheng, J., & Chen, A. (2015). Motives for exercise in undergraduate muslim women and men in Oman and Pakistan compared to the United States. *Sex Roles*, 72(1-2), 68-84. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0435-z>
- Li, R., Bunke, S., & Psouni, E. (2016). Attachment relationships and physical activity in adolescents: The mediation role of physical self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 160-169. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.07.003>
- Marsh, H. W., Martin, A. J., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the physical self description questionnaire: New strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 438-482. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.438>
- Murcia, J., Gimeno, E., Lacárcel, J., & Pérez, L. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1(2), 1-17.
- National Library of Medicine, U. (2016). MeSH Browser. Retrieved October 06, 2020, from <https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D000067029>
- Neumark-Sztainer, D., Goeden, C., Story, M., & Wall, M. (2004). Associations between body satisfaction and physical activity in adolescents: Implications for programs aimed at preventing a broad spectrum of weight-related disorders. *Eating Disorders*, 12(2), 125-137. <https://doi.org/10.1080/10640260490444989>
- Poitrais, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *En Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 41(6), S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Prichard, I., McLachlan, A. C., Lavis, T., & Tiggemann, M. (2018). The impact of different forms of #fitspiration imagery on body image, mood, and self-objectification among young women. *Sex Roles*, 78(11-12), 789-798. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0830-3>
- Rees, R., Oliver, K., Woodman, J., & Thomas, J. (2011). The views of young children in the UK about obesity, body size, shape and

- weight: A systematic review. *BMC Public Health*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-188>
- Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el auto-concepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 561-581. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.010>
- Rey, O., Vallier, J. M., Nicol, C., Mercier, C. S., & Maïano, C. (2017). Effects of combined vigorous interval training program and diet on body composition, physical fitness, and physical self-perceptions among obese adolescent boys and girls. *Pediatric Exercise Science*, 29(1), 73-83. <https://doi.org/10.1123/pes.2016-0105>
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). Media exposure, extracurricular activities, and appearance-related comments as predictors of female adolescents' self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 375-389. <https://doi.org/10.1177/0361684314554606>
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(3), 329-337. <https://doi.org/10.1249/00005768-198906000-00018>
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Stunkard, A. J., Sørensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Research publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 60, 115-120.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2015). The role of self-objectification in the mental health of early adolescent girls: predictors and consequences. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(7), 704-711. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv021>
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image*, 15, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>
- Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., & Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617-2625. <https://doi.org/10.2147/NDT.S116811>