

## Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas Perceived body image in female adolescent athletes and non-athletes

\*Martha Ornelas Contreras, \*\*Omar Solís, \*\*\*Natalia Solano Pinto, \*Judith Margarita Rodríguez-Villalobos

\*Universidad Autónoma de Chihuahua (México), \*\*Universidad Autónoma de Yucatán (México), \*\*\*Universidad Castilla La Mancha (España)

**Resumen.** El presente estudio evaluó la percepción sobre su imagen corporal actual, ideal, social e inconformidad corporal entre adolescentes mexicanas deportistas vs no-deportistas. La muestra fue obtenida por conveniencia con un total de 408 mujeres con una edad de  $M= 14.24$  y  $DE= 1.69$  años; 198 de ellas conforman el grupo de deportistas ( $M=14.30$  y  $DE= 1.57$ ) ya que practican algún deporte y participan regularmente en torneos o competencias deportivas, las otras 210 participantes son del grupo de no deportistas ( $M= 14.18$  y  $DE= 1.79$ ). Todas contestaron la Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura (EIECF) adaptada e informatizada. Los resultados del análisis de la varianza, muestran que las adolescentes no deportistas son quienes eligen modelos más gruesos para su figura actual y social, además de mostrar mayor inconformidad corporal. Resultados que permiten concluir que, en general, las personas activas tienen una mejor percepción de su imagen corporal, que las sedentarias.

**Palabras clave:** imagen corporal, actividad física, insatisfacción corporal, auto percepción, adolescentes.

**Abstract.** This study consisted in determining the differences and similarities among Mexican adolescents who practice a sport with those who do not do, concerning their body image perception to their actual, ideal, social and body dissatisfaction. A total sample of 408 female teenager, aged 12-17 years participated in this study; 198 of them practice a sport and participate regularly in a tournament or competition. All the participants completed the *Contour Drawing Rating Scale* adapted and computerized for Gastélum & Blanco (2006). The results of the one-way multivariate analysis of variance, followed by the one-way univariate analyses of variance, show that adolescents who don't participate in a regular sport are the ones who show thicker models for their present and social figure, in addition to demonstrating higher body dissatisfaction.

**Keywords:** body image, physical activity, body dissatisfaction, self-peception, teenager.

### Introducción

La imagen corporal es la representación subjetiva del propio cuerpo donde componentes cognitivos, emocionales, perceptivos y conductuales se interrelacionan (Cash & Smolak, 2012). El desarrollo de la imagen corporal se produce fundamentalmente en la infancia y en la adolescencia acompañando, en la edad adulta, a los cambios que se producen a lo largo del ciclo vital (De Guzman & Nishina, 2014); dicho desarrollo se ve influido por variables culturales, familiares y experiencias interpersonales (Raich, 2000).

La imagen percibida del propio cuerpo se puede contrastar con la imagen corporal ideal propuesta por normas culturales, de manera que cuanto mayor es la discrepancia existente entre la imagen ideal y la percibida, más inconformidad siente la persona con su cuerpo, siendo dicha discrepancia un indicador de insatisfacción con la imagen corporal percibida (Tatangelo, McCabe & Ricciardelli, 2015). Además de la auto percepción de nuestro cuerpo, cobra especial importancia cómo creemos que otras personas lo perciben, en este sentido, parece que aquellas personas que han recibido comentarios negativos sobre su cuerpo y/o su peso, tienden a sentir mayor insatisfacción (Dion et al., 2015), así como los individuos que tienden a comparar el propio cuerpo con el de otras personas supuestamente más cercanas al canon de belleza (Berbert, De Freitas & Caputo, 2016).

Según algunos estudios, entre el 50%- 80% de los adolescentes refieren altos niveles de insatisfacción corporal (Almeida, Severo, Araújo, Lopes & Ramos, 2012; López, Díaz & Smith, 2018). En la pubertad los cambios corporales se

producen rápidamente teniendo el joven que elaborar la pérdida del cuerpo de niño y la aceptación del cuerpo del adolescente y reconstruir su imagen percibida contrastándola con la ideal (Toro, 2013). Los aspectos socioculturales presionan a la mujer hacia cuerpos rectilíneos, desproporción entre pecho, cintura y cadera, vientres lisos, haciendo que la mujer en la adolescencia sufra insatisfacción con su cuerpo, deseando ser más delgada que puede tener independencia de su complexión física (Toselli & Spiga, 2017), o presentarse con mayor énfasis en aquellas personas con un índice de masa corporal más elevado (Delgado-Floody, Carter-Thuillier, Jerez-Mayorga, Cofré-Lizama & Martínez-Salazar, 2019), factor que sin duda, la sitúa en una posición de vulnerabilidad ante el desarrollo de problemáticas como los trastornos alimentarios, ansiedad, depresión o baja autoestima (Stice, Marti & Durant, 2011).

Además, los estudios indican que el desarrollo de una la imagen corporal positiva se relaciona con conductas saludables donde destacaría la práctica de la actividad física (Samperio, Jiménez-Castuera, Lobato, Leyton & Claver, 2016), de la misma manera, la práctica de deporte en la adolescencia ha sido el programa de elección en la promoción de la salud y prevención de la obesidad (Aubrey, 2010), incluso se ha propuesto que el contexto escolar es clave para mejorar la imagen corporal a través de la creación de ambientes saludables que promuevan la actividad física (Tornero-Quñones et al, 2015).

Aunque el desarrollo de la imagen corporal positiva es una preocupación sanitaria prioritaria (Dion et al., 2015) los estudios han mostrado que en la adolescencia las mujeres, en comparación con los hombres, puntúan más alto en insatisfacción corporal, practican menos deporte y evitan situaciones sociales donde se exponga su cuerpo (Arrayás, Tornero y Díaz, 2018; Pineda-García, Gómez-Peresmitré, Platas & Velasco, 2017).

Aún con la información ya mencionada, no hay una relación suficientemente clara entre actividad física e imagen corporal, encontrando cierta contradicción en la literatura revisada, ya que existen estudios que señalan relación entre la práctica de deporte y la satisfacción corporal (Barrón, Mayorga-Vega, Tristán y Guedea, 2017; Toselli & Spiga, 2017), refiriendo que los adolescentes que no practican habitualmente deporte se perciben más gruesos y manifiestan mayor inconformidad con su figura (Cocca, Blanco, Peinado & Viciano, 2016); y en la misma línea, se ha observado que jóvenes universitarios que practican más deporte, tienen mejor percepción de su figura corporal respecto a los que no practican (González, Cuervo, Cachón & Zagalaz, 2016). Sin embargo, otros estudios obtuvieron porcentajes de insatisfacción corporal en preadolescentes, tanto en el grupo que practicaba habitualmente deporte como en el que no, estando relacionado con un bajo autoconcepto familiar y no hallando relación entre deporte e insatisfacción, en el caso de los deportistas (Mendo-Lázaro, Polo-del-Río, Amado-Alonso, Iglesias-Gallego & León-del-Barco, 2017).

Aunado a esto, existen investigaciones que encuentran altos niveles de insatisfacción en personas que practican deporte habitualmente, como es el caso de usuarios de gimnasio (Aguirre-Loaiza, Reyes, Ramos-Bermúdez, Bedoya & Franco, 2017), o bien mayor insatisfacción en deportistas (García-Dantas, Sánchez-Martín, Del Río & Jaenes, 2014). Otros investigadores no hallan relaciones entre satisfacción con la imagen corporal y la habitual participación en competiciones de cross (Köteles, Kollsete & Kollsete, 2016) ni entre la distorsión en la estimación corporal y la práctica de actividad física en adolescentes (Lacerda, Laus, Sousa, Braga & Margarido, 2012).

También existen estudios que advierten que la relación entre deporte e imagen corporal positiva se produce cuando la práctica de la actividad implica un buen clima social y el disfrute hacia el propio deporte, como por ejemplo en el fútbol (Liechty, Sveinson, Willfong & Evans, 2015) o bien por razones de salud (Hurst, Dittmar, Banerjee & Bond, 2017) y de ocio (Fraguela-Vale, Varela-Garrote & Sanz-Arazuri, 2016). Así, apoyando la línea de motivaciones de ocio y disfrute, Homana & Tylkab (2014) recomiendan que los programas para promover el deporte no deben basarse en la pérdida de peso y mejora de la apariencia, como tampoco en mejorar la imagen social, ya que no es conveniente que la motivación hacia la práctica de la actividad física se fundamente en el deseo de querer agradar a otros (Tylka & Homan, 2015).

En el mismo sentido, Latorre, Jiménez, Párraga & García (2016) señalan el riesgo que entraña para los deportistas la realización de ejercicio físico compulsivo, en ocasiones, con la finalidad de controlar el peso en las competiciones, aspecto que convertiría la práctica del deporte en un factor de riesgo para el desarrollo de la insatisfacción corporal y trastornos alimentarios.

Debido a las contradicciones encontradas en la literatura revisada se ha querido estudiar las diferencias y similitudes de la percepción sobre su imagen corporal actual, ideal, social e inconformidad corporal entre mujeres adolescentes mexicanas que practican un deporte de manera regular con las que no lo hacen.

## **Método**

### **Participantes**

La muestra de 408 mujeres adolescentes, estudiantes de educación básica de la ciudad de La Paz Baja California Sur México. La muestra se obtuvo mediante un muestreo por conveniencia. La edad de las participantes fluctuó entre los 12 y 17 años, con una  $M=14.24$  y  $DE=1.69$  años. Del total de participantes, 198 conforman el grupo de deportistas ( $M=14.30$  y  $DE=1.57$ ) quienes practican algún deporte y participan regularmente en torneos o competencias deportivas (como: voleibol, fútbol, baloncesto, atletismo, fútbol americano, béisbol y natación), las otras 210 participantes son del grupo de no deportistas ( $M=14.18$  y  $DE=1.79$ ).

### **Instrumento**

Se realizó una pregunta creada para esta investigación con la finalidad de averiguar si las participantes practicaban deporte o no. La pregunta era: ¿Pertenece a alguna selección de tu escuela o participas de manera regular en algún torneo o competencia? Y la respuesta era SI/NO, en caso de que la respuesta fuese afirmativa, la pregunta siguiente correspondía a cual deporte practicaban.

Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura (EIECF). Escala adaptada e informatizada por Gastélum y Blanco (2006), de la versión original *Contour Drawing Rating Scale* (CDRS) de Thompson & Gray (1995). Está formada por 7 figuras humanas a escala, hombre o mujer, según el caso. Estas figuras van desde, «figura 1, muy delgada», hasta «figura 7, muy gruesa».

La primera hilera de figuras es para que el sujeto se identifique con una de ellas (seleccionando el lugar en la escala numérica) en cuanto a su complexión física actual (Figura 1). La segunda para que elija su complexión física ideal (Figura 2). Y la tercera para la imagen social (Figura 3).

### **Diseño**

En cuanto al diseño del estudio, se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo y transversal tipo encuesta (Hernández, Fernández & Baptista, 2016).

La variable independiente fue la práctica deportiva (deportistas y no deportistas) y las variables dependientes las puntuaciones obtenidas en la escala EIECF (figura actual, ideal y social) e inconformidad corporal (diferencia absoluta entre la posición de la figura ideal y la figura actual, seleccionadas por cada sujeto en la EIECF).

### **Procedimiento**

Una vez conseguido el permiso tanto de las autoridades educativas como el de las familias, se invitó a participar a estudiantes de educación básica de la ciudad de La Paz Baja California Sur México. Las que aceptaron participar y sus padres o tutores firmaron el consentimiento informado. Luego se aplicó el instrumento antes descrito en una sesión de aproximadamente 20 minutos; en las aulas de los centros educativos.

Al inicio de cada sesión se hizo una pequeña introducción sobre la importancia de la investigación y de cómo acceder al instrumento. Se les solicitó la máxima sinceridad y se les garantizó la confidencialidad de los datos que se obtu-

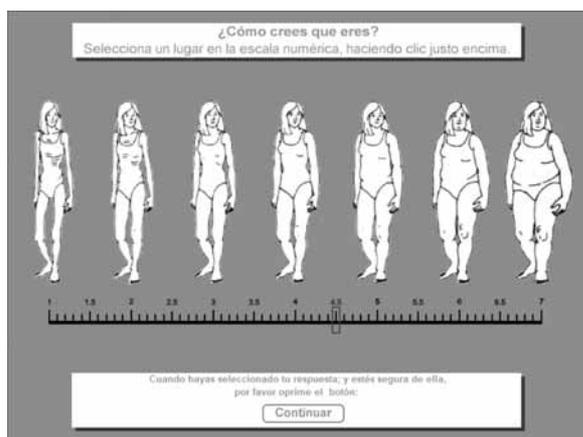


Figura 1. Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura; figura actual, versión mujeres (Gastélum y Blanco, 2006).

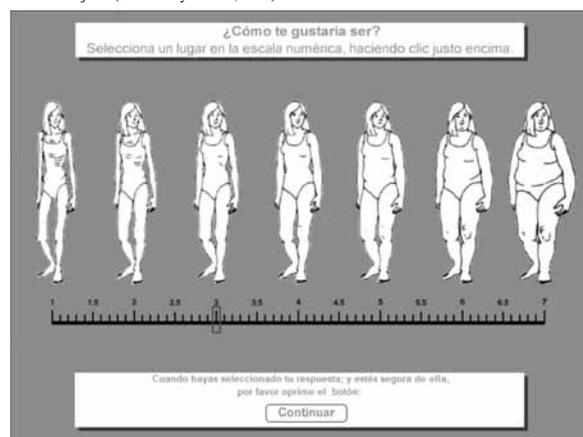


Figura 2. Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura; figura ideal, versión mujeres (Gastélum y Blanco, 2006).



Figura 3. Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura; figura social, versión mujeres (Gastélum y Blanco, 2006).

vieran. Las instrucciones de cómo responder se encontraban en las primeras pantallas; antes del primer reactivo del instrumento. Al término de la sesión se les agradeció su participación.

Una vez aplicado el instrumento se procedió a recopilar los resultados por medio del módulo generador de resultados del editor de escalas versión 2.0 (Blanco et al., 2013).

### Análisis de datos

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos (medias y desviaciones estándar) para todas las variables. Posteriormente, después de verificar que los datos cumplieran con los supuestos de los análisis estadísticos paramétricos, se llevó a cabo un análisis multivariante de varianza (MANOVA),

seguido por los análisis de varianza univariados (ANOVAs), para examinar las diferencias entre las adolescentes deportistas y no deportistas en cuanto a las puntuaciones obtenidas en la escala EIECF (figura actual, ideal y social) e inconformidad corporal (diferencia absoluta entre la posición de la figura ideal y la figura actual). Por otra parte, el tamaño del efecto se estimó mediante el eta cuadrado ( $\eta^2$ ). Todos los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS versión 21.0 para Windows. El nivel de significación estadística se estableció en  $p=.05$ .

## Resultados

La Tabla 1 muestra los valores de las medias y las desviaciones estándar de las puntuaciones obtenidas en la escala EIECF (figura actual, ideal y social) e inconformidad corporal (diferencia absoluta entre la posición de la figura ideal y la figura actual), así como los resultados del MANOVA y los subsiguientes ANOVAs.

Los resultados del MANOVA indicaron diferencias significativas globales entre las deportistas y las no deportistas en las puntuaciones de la escala EIECF e inconformidad corporal (Wilks'  $\lambda = .909$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2 = .091$ ). Posteriormente, los resultados de los ANOVAs mostraron que las no deportistas reportaron una mayor inconformidad corporal que las deportistas ( $F = 33.394$ ,  $p < .001$ ), así como puntuaciones más altas en la figura actual ( $F = 22.623$ ,  $p < .001$ ) y figura social ( $F = 10.577$ ,  $p < .001$ ), y sin diferencias en cuanto a la imagen ideal.

Tabla 1  
Resultados del MANOVA y ANOVAs para las diferencias en las puntuaciones obtenidas en la escala EIECF e inconformidad corporal de acuerdo a la variable práctica deportiva.

	no deportistas (n = 210)	deportistas (n = 198)	F	p	$\eta^2$
Figura actual	4.20 (1.46)	3.88 (0.64)	22.623	<.001	.053
Figura ideal	3.61 (0.63)	3.59 (0.62)	0.669	>.05	.002
Figura social	4.39 (1.70)	3.94 (0.94)	10.577	<.001	.025
Inconformidad corporal	1.07 (1.15)	0.56 (0.45)	33.394	<.001	.076

Nota. Los valores descriptivos se presentan como media (desviación estándar)

## Discusión

En esta investigación se ha contrastado la percepción de la figura corporal, actual, ideal y social, obteniendo la inconformidad del propio cuerpo, tanto en el grupo de mujeres adolescentes practicantes de deporte como en el grupo que refiere no practicar deporte de manera habitual. De 408 mujeres evaluadas se ha encontrado que 198 (49%) refiere practicar deporte y 210 (51%) afirma no realizarlo, es decir, más de la mitad de las jóvenes encuestadas afirman no practicar deporte, resultado que concuerda con la literatura revisada que afirma que muchas mujeres no realizan actividad física (Toselli & Spiga, 2017). Además, en la muestra evaluada el porcentaje de adolescentes que muestran inconformidad es de 76% en el grupo de mujeres deportistas y 81% en el grupo de mujeres no deportistas. Este resultado indica que tanto en el grupo que practica ejercicio físico como en el que no, existen jóvenes insatisfechas con su cuerpo, tal y como indicaba la investigación de Mendo-Lázaro et al. (2017).

Al comparar los grupos se ha obtenido que las adolescentes no deportistas seleccionan figuras más gruesas y muestran mayor inconformidad respecto a su cuerpo, resultado coincidente con Cocca et al. (2016) y con González et al.

(2016) que señala que las mujeres que practican deporte tienen una mejor percepción de su figura actual. Sin embargo, los resultados son contrarios a las investigaciones que encuentran insatisfacción corporal en usuarios de gimnasio (Aguirre-Loaiza et al., 2017), mayor insatisfacción en deportistas habituales (García-Dantas et al., 2014), en deportistas de cross (Köteles, et al., 2016) o en aquellos estudios que no encuentran inconformidad en adolescentes no deportistas (Lacerda et al., 2012).

Sin embargo, es importante tener en cuenta que las adolescentes evaluadas en este estudio refieren entrenar y competir en deportes como el voleibol, fútbol, baloncesto, atletismo, fútbol americano, béisbol y natación. Por tanto, en general, no se trata de deportes individuales por lo que se puede inferir que existe un ambiente basado en el trabajo en equipo, compañerismo y disfrute y esto podría explicar que los resultados obtenidos apunten a los posibles beneficios que la práctica de actividad físico-deportiva misma puede generar en la salud de los adolescentes. Así pues, sería importante que se valorase la práctica de la actividad físico-deportiva como un factor positivo para la salud, que enmarcado en el ocio y disfrute, podría potenciar efectos positivos sobre el desarrollo de la imagen corporal, tal y como se indica en parte de la literatura revisada (Fraguela-Vale et al., 2016; Hurst et al., 2017; Liechty et al., 2015).

Los resultados obtenidos sugieren que el ejercicio debe ser explorado como una medida preventiva contra el desarrollo de una imagen corporal negativa, sin embargo es sumamente importante determinar qué características (tipo, intensidad, frecuencia, etc.) y mediante qué mecanismos el ejercicio mejora la imagen corporal (González et al., 2016; Homana & Tylkab, 2014; Tylka & Homan, 2015).

## Conclusiones

Los resultados muestran que las adolescentes que no participan de manera regular algún deporte son quienes eligen modelos más gruesos para su figura actual y social, además de mostrar mayor inconformidad corporal; lo que concuerda con parte de la literatura revisada (Barrón et al., 2017; Cocca et al., 2016), en el sentido de que las personas activas tienen una mejor imagen corporal, que las sedentarias.

Sin embargo, los resultados deben tomarse con cautela ya que el tamaño del efecto encontrado no tiene un valor robusto y no se puede afirmar que la mayor inconformidad con el cuerpo sea debida a la pertenencia al grupo (deportistas/ no deportistas). Por otra parte, no se evaluó medidas antropométricas, por lo que puede ser que la selección de la figura actual sea más gruesa entre no deportistas debido a su complejión física. Por tanto, se deben realizar estudios que tengan en cuenta medidas antropométricas, tipo de deporte practicado, clima y disfrute, frecuencia e intensidad de la práctica deportiva y motivación en la práctica. Respecto a la evaluación de la imagen corporal, debido a su naturaleza multifactorial, se deben emplear instrumentos que incluya la evaluación de los componentes cognitivos- afectivos y perceptivos. De esta forma, se obtendrán indicadores concretos para aplicarlos en los programas de promoción de la salud dirigida a la adolescencia.

## Agradecimientos

La Secretaría de Educación Pública-Subsecretaría de Educación Superior-Dirección de Superación Académica-Programa para el Desarrollo Profesional Docente (DE-13 - 6894) quién financió este estudio.

Grupo de Investigación Mirada Crítica (Salud, Educación y Sociedad), financiado por la Universidad de Castilla La Mancha y cofinanciado por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional

## Referencias

- Aguirre-Loaiza, H., Reyes, S., Ramos-Bermúdez, S., Bedoya, D. A. & Franco, A. M. (2017). Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(1), 149-156.
- Almeida, S., Severo, M., Araújo, J., Lopes, C. & Ramos, E. (2012). Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 48(10), 165-171. doi: 10.1111/j.1440-1754.2012.02576.x
- Arrayás, M. J., Tornero, I. & Díaz, M. S. (2018). Percepción de la imagen corporal de los adolescentes de Huelva atendiendo al género y a la edad. *Retos Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*(34), 40-43.
- Aubrey, J. S. (2010). Looking Good Versus Feeling Good: An Investigation of Media Frames of Health Advice and Their Effects on Women's Body-related Self-perceptions. *Sex Roles*, 63(1), 50-63. doi: 10.1007/s11199-010-9768-4
- Barrón, J. C., Mayorga-Vega, D., Tristán, J. L. & Guedea, J. C. (2017). Invarianza factorial del Cuestionario de Autoconcepto Físico Modificado (CAF-M) en universitarios mexicanos deportistas y no deportistas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 17(2), 45-52.
- Berbert, P. H., De Freitas, L. & Caputo, M. E. (2016). Comparação Social, Insatisfação Corporal e Comportamento. *Interação Psicológica*, 20(2), 219-225. doi: 10.5380/psi.v20i2.34784
- Blanco, H., Ornelas, M., Tristán, J. L., Cocca, A., Mayorga-Vega, D., López-Walle, J. & Viciania, J. (2013). Editor for creating and applying computerise surveys. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 106, 935-940. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.105
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2012). Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. En T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image A Handbook of Science, Practice an Prevention* (pp. 3-11). New York: Guilford Press.
- Cocca, A., Blanco, J. R., Peinado, J. E. & Viciania, J. (2016). Actual, social and ideal body image in Mexican adolescents and their relation with body dissatisfaction: gender differences. *Retos Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 30, 189-192.
- De Guzman, N. S. & Nishina, A. (2014). A longitudinal study of body dissatisfaction and pubertal timing in an ethnically diverse adolescent sample. *Body Image*, 11(1), 68-71. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.11.001
- Delgado-Floody, P., Carter-Thuillier, B., Jerez-Mayorga, D.,

- Cofré-Lizama, A. & Martínez-Salazar, C. (2019). Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (35), 67-70.
- Dion, J., Blackburn, M.-E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., . . . Touchette, É. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(2), 151-166. doi: 10.1080/02673843.2014.985320
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L. & Sanz-Arazuri, E. (2016). Ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 33-38.
- García-Dantas, A., Sánchez-Martín, M., Del Rio, C. & Jaenes, J. C. (2014). Insatisfacción corporal y actitudes alimentarias anómalas en bailarines y bailarinas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 9(2), 519-531.
- Gastélum, G & Blanco, H. (2006). Versión informatizada de la Escala Estimación del Contorno de la Figura. En Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte (Ed.), *X Congreso Internacional, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte* (pp. 285-286). México: UACH.
- González, C., Cuervo, C., Cachón, J. & 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, Deportes y Recreación*, 29, 90-94.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación*. México: McGraw- Hill.
- Homana, K. J. & Tylkab, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101-108. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.01.003
- Hurst, M., Dittmar, H., Banerjee, R. & Bond, R. (2017). «I just feel so guilty»: The role of introjected regulation in linking appearance goals for exercise with women's body image. *Body Image*, 20, 120-129. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.12.002
- Köteles, F., Kollsete, M. & Kollsete, H. (2016). Psychological Concomitants of Crossfit Training: Does More Exercise Really Make Your Everyday Psychological Functioning Better? *Kinesiology*, 48(1), 39-48.
- Lacerda, C., Laus, M. F., Sousa, S., Braga, T. M. & Margarido, R. d. C. (2012). Imagem Corporal e suas Relações com a Atividade Física e o Estado Nutricional em Adolescentes. *Psico*, 43(2), 237-242.
- Latorre, P. Á., Jiménez, A., Párraga, J. & García, F. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 113-120.
- Liechty, T., Sveinson, K., Willfong, F. & Evans, K. (2015). 'It Doesn't Matter How Big or Small You Are... There's a Position For You': Body Image Among Female Tackle Football Players Toni Liechty, Katherine Sveinson, Fleesha Willfong & Kate Evans. *Leisure Sciences*, 37(2), 109-124. doi: 10.1080/01490400.2014.980591
- López, G. F., Díaz, A. & Smith, L. (2018). Análisis de imagen corporal y obesidad mediante las siluetas de Stunkard en niños y adolescentes españoles de 3 a 18 años. *Anales de Psicología*, 34(1), 167-172. doi: 10.6018/analesps.34.1.294781
- Mendo-Lázaro, S., Polo-del-Río, M. I., Amado-Alonso, D., Iglesias-Gallego, D. & León-del-Barco, B. (2017). Self-Concept in Childhood: The Role of Body Image and Sport Practice. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00853
- Pineda-García, G., Gómez-Peresmitré, G., Platas, S. & Velasco, V. (2017). El cuerpo: percepción de atractivo, insatisfacción y alteración en adolescentes de la frontera mexicana del noroeste. *Revista Psicología y Salud*, 27(2), 155-166.
- Raich, R. M. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M. & Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(2), 65-76.
- Stice, E., Marti, C. N. & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *49(10)*, 622-627. doi: 10.1016/j.brat.2011.06.009
- Tatangelo, G. L., McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2015). Body Image. En J. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 735-740). Oxford: Elsevier.
- Thompson, M. A. & Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258-269.
- Tornero-Quñones, I., Sierra-Robles, Á., Carmona, J. & Gago, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 27, 146-151
- Toro, J. (2013). *El adolescente ante su cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Toselli, S. & Spiga, F. (2017). Sport practice, physical structure, and body image among university students. *Journal of Eating Disorders*, 5(31), 1-9. doi: 10.1186/s40337-017-0163-1
- 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. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.07.003

