



Lirola, M.J.; Burgueño, R.; Sánchez-Gallardo, I. (2019). Comparación física y ansiedad físico social: Diferencias en función del género. *Journal of Sport and Health Research*. 11(Supl 1):41-50.

Original

COMPARACIÓN FÍSICA Y ANSIEDAD FÍSICO SOCIAL: DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO

PHYSICAL COMPARISON AND SOCIAL PHYSIQUE ANXIETY: GENDER DIFFERENCES

Lirola, M.J.¹; Burgueño, R.¹; Sánchez-Gallardo, I.².

¹*Departamento de Educación, Universidad de Almería*

²*Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada*

Correspondence to:
María-Jesús Lirola
Universidad de Almería
Ctra. De Sacramento, s/n, 04120, La
Cañada de San Urbano (Almería)
Tel. 950015092
Email: mariajesus.lirola@ual.es

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 13/03/19
Accepted: 03/05/19



RESUMEN

La importancia de trabajar la autoestima y el desarrollo de una imagen corporal positiva se vislumbra con gran interés desde edades tempranas, debido a las consecuencias desadaptativas derivadas. El objetivo primario de este estudio fue analizar las posibles diferencias entre géneros en cuanto a la comparación hacia la apariencia física y la ansiedad física. Un segundo objetivo pretendió analizar la relación predictiva de la comparación hacia la apariencia física (hacia arriba y hacia abajo) sobre la ansiedad físico social. Participaron 347 universitarios (188 hombres y 159 mujeres) con edades entre 18 y 24 años ($M_{\text{edad}} = 20.42$; $DT_{\text{edad}} = 1.54$). Los resultados derivados de la prueba *t* de estudiante mostraron diferencias estadísticamente significativas en comparación hacia arriba, comparación hacia abajo y ansiedad físico social a favor de la mujer. Los resultados emergidos del análisis de regresión lineal reflejaron que tanto la comparación hacia arriba como la comparación hacia abajo predijeron la ansiedad físico social, después de controlar el modelo por el género. Como conclusión, este estudio subraya que una excesivamente comparación hacia la apariencia física podría conducir a la ansiedad físico social tanto en hombres como en mujeres.

Palabras clave: teoría de la comparación social, imagen corporal, ansiedad físico social, presión social, educación física.

ABSTRACT

The importance of working on self-esteem and the development of a positive body image is glimpsed with a great interest from an early age, due to the maladaptive consequences derived from them. The primary objective of this research was to analyze the possible difference among gender in appearance comparison and social physique anxiety. The secondary objective aimed to analyzing the predictive relationship of physical (upward and downward) appearance comparison on social physique anxiety. There were 347 university students (188 men and 159 women), aged between 18 and 24 ($M_{\text{age}} = 20.42$; $SD_{\text{age}} = 1.54$). The results derived from the *t*-Student tests showed statistically significant difference in upward comparison, downward comparison and social physique anxiety in favor of women. The results emerged from the linear regression analysis reflected that both upward comparison and downward comparison predicted social physical anxiety positively and significantly, after controlling the model for gender. In its conclusion, this research underlines that an excessive body-image comparison may lead to social physique anxiety in men and women.

Keywords: social comparison theory, body image, social physique anxiety, social pressure, physical education



INTRODUCCIÓN

El término "imagen corporal" hace referencia a la percepción cognitiva y subjetiva que tiene un individuo sobre su propio cuerpo físico y cómo piensa que es percibido por los demás (Pezzuti, Pirouz, y Pechmann, 2015), además de su funcionalidad (Cash y Fleming, 2002; Peat, Peyerl y Muehlenkamp, 2008; y Reboussin et al. 2000). Según diversos autores (Gardner, 1996; Markham et al., 2005), la imagen corporal se puede dilucidar a través de tres aspectos diferenciados. A nivel perceptivo, en relación con el tamaño, forma y aspecto del cuerpo; a nivel actitudinal, los sentimientos experimentados en relación con el cuerpo; y a nivel conductual, que abarca las diferentes conductas realizadas en relación con los dos niveles anteriores (i.e., según la percepción y el sentimiento que tengo sobre mi cuerpo guio mis posibles acciones).

Los conceptos relacionados con el desarrollo de una adecuada imagen corporal han de trabajarse a lo largo de todo el sistema educativo, siendo la educación física un medio idóneo para su trabajo. De este modo, Moreno, Cervelló y Moreno (2008) estudiaron los efectos de la edad, el género y la práctica físico-deportiva en el autoconcepto físico en estudiantes de 9 a 23 años. En dicho estudio, se observó la importancia del ejercicio físico como medio para el desarrollo de una imagen corporal positiva. En esta línea, el RD126/2014, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, expone en su artículo 7 sobre los objetivos de la Educación Primaria, uno de ellos en referencia a la aceptación del cuerpo y el de los demás: "k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de otro, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social" (p. 19353). La manera de desarrollar los contenidos nombrados anteriormente se consigue a través del trabajo transversal con otras áreas de conocimiento. En este caso y según diversos autores (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 2015; Mussen, Conger y Kagan, 2003), el mejor modo de trabajar estos contenidos sería a través juegos en las clases de educación física en relación con la educación emocional y en valores. Es de crucial importancia trabajar aspectos como la autoestima, la aceptación, y el cariño hacia nuestros cuerpos sea cual sea su forma o aspecto.

No obstante, investigaciones recientes han observado que existe cierta tendencia a desarrollar estados emocionales negativos hacia el propio cuerpo a partir de la adolescencia (Linder, Grabe, y Hyde, 2007), entre los cuales destaca la ansiedad físico social. Según Hart, Leary y Rejesky (1989) la ansiedad físico social se caracteriza por un estado de nerviosismo que la persona experimenta en el momento en el que piensa que las personas que la rodean están observando su cuerpo y juzgándolo negativamente.

Posiblemente, esta tendencia al desarrollo de estados emocionales negativos en el ser humano esté estrechamente vinculada con su necesidad de obtener constantemente información sobre el estado de su cuerpo por medio de la comparación con los demás. De acuerdo con la teoría de la comparación social de Festinger (1954), se piensa que las personas mejoran su propio autoconocimiento gracias a realizar comparaciones con otros individuos. De este modo, obtienen una mejor noción sobre diferentes características personales (e.g., salud, estatus social, aspecto físico). Investigaciones en el campo de la comparación del aspecto físico han obtenido resultados bastantes consistentes. Asimismo, se ha encontrado que aquellas personas con tendencia a comparar su apariencia corporal experimentan un mayor descontento físico, lo que le lleva a desarrollar patrones de funcionamiento desadaptativos (Groesz, Levine y Murnen, 2002; Durkin y Paxton, 2002; Fisher, Dunn y Thompson, 2002). Con la finalidad de educar una población sana y con un positivo autoconcepto corporal, el RD126/2014 promueve en sus estándares de aprendizaje: "9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios" (p 19409). Esto significaría que desde edades tempranas los docentes deben inculcar en su alumnado los valores de autoestima corporal y aceptación, potenciando las capacidades del cuerpo y no tanto su aspecto. A partir de la base de que el ser humano se compara por naturaleza, la educación debe hacer hincapié en que la comparación con los demás no es necesaria para sentirse aceptado por encontrar semejanzas con un grupo o llevarlo al sentimiento de aislamiento por encontrar demasiadas diferencias con el resto de personas que lo rodean. Así pues, el profesorado debe enseñar a aceptar las diferencias y a verlas como motor que hace al ser humano capaz de avanzar en el



tiempo. Por lo tanto, desde edades tempranas se debe ser crítico tanto con los modelos de belleza impuestos externamente como con las modas.

La contribución de este estudio sería la de aportar luz al estado real del nivel de autoestima corporal que presentan jóvenes que se encuentran cursando diferentes grados universitarios y cuya imagen corporal no debería causarles preocupación o estados psicológicos desadaptativos para la vida diaria, tales como desórdenes alimentarios, ansiedad o depresión. En este sentido esta investigación se centró en conocer el grado de éxito del sistema educativo en este específico tema, evaluando para ello a diferentes personas que recientemente habían culminado su trayectoria educativa dentro de la escolaridad obligatoria. Para ello se midieron y evaluaron los constructos de ansiedad físico social y la tendencia de comparación hacía arriba (i.e., con personas consideradas físicamente más atractivas) y hacia abajo (i.e., con personas consideradas físicamente menos atractivas). Variables asociadas con el desarrollo de conductas desadaptativas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, y Thøgersen-Ntoumani, 2011).

Esta investigación tuvo como objetivo analizar las posibles diferencias en cuanto a la percepción tanto de la comparación de la apariencia física (hacia arriba y hacia abajo) como de la ansiedad físico social entre hombres y mujeres. De igual modo, este trabajo pretendió analizar la relación predictiva de la comparación de la apariencia física (hacia arriba y hacia abajo) sobre la ansiedad físico social.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

Los participantes para este estudio fueron 347 universitarios (188 hombres y 159 mujeres) con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años (Medad = 20.42; DTedad = 1,54). Los encuestados pertenecían a 24 carreras diferentes, siendo la mayoría de los estudiantes (43,84%) del grado en educación física, teniendo menos presencia el resto de titulaciones (e.g. pedagogía [9,86%], odontología [8,49%], psicología [6,85%], estando el 30,96% restante muy dividido en diferentes carreras universitarias).

Medidas

Escalas de Comparación de Apariencia Física Hacia Arriba y Hacia Abajo (UPACS-DACS). Se utilizó la versión española (Lirola, Sicilia, Alcáraz-Ibáñez, y Burgueño, 2016) del modelo multidimensional de la Upward y Downward Appearance Comparison Scales de (O'Brien et al., 2009). La escala se compone de 18 ítems, agrupados en 2 subescalas de 10 ítems que evalúan la comparación hacía arriba (e.g., "*Me comparo más con aquellos/as que tienen mejor apariencia física que con los que no la tienen*"), y ocho que evalúan la comparación hacía abajo (e.g., "*cuando veo a una persona que es físicamente poco atractiva me suelo comparar con ella*"). La frase que precedió a la escala fue: "En qué grado estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones...". La respuesta se realizó empleando una escala tipo Likert con un rango de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Mayores puntuaciones indican una mayor tendencia a realizar comparaciones.

Ansiedad físico social. Se utilizó la versión española (Sáenz-Alvarez, Sicilia, González-Cutre, y Ferriz, 2013) del modelo unidimensional de la Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7, Motl y Conroy, 2000). La escala se compone de siete ítems (e.g., "*Hay ocasiones en que estoy molesto porque pienso que otros están evaluando mi peso o forma física negativamente*"). La sentencia que precedió a la escala fue: "Mientras práctico ejercicio físico..." Para la respuesta se empleó una escala Likert cuyo rango de puntuación osciló entre 1 (nunca) y 5 (siempre). Puntuaciones más altas revelan síntomas de AFS, excepto en el caso del ítem 5, que está redactado de forma inversa (e.g., "*me siento a gusto de cómo los demás aprecian la forma de mi cuerpo*").

Procedimiento

Se contactó con la universidad participante solicitando su colaboración en la divulgación del proyecto. Se insertaron diversos anuncios en dichos medios al objeto de reclutar a los participantes, quienes una vez mostraron su interés en colaborar en el estudio, recibieron información acerca de las características y objetivos del mismo. A quienes voluntariamente prestaron su consentimiento informado, se les reunieron en un aula para la cumplimentación a mano del cuestionario. Este se realizó en presencia de los investigadores del presente trabajo, los cuales estuvieron a disposición



de los participantes para resolver las posibles dudas que pudieran surgir en el proceso de recogida de datos. El tiempo aproximado que los participantes emplearon para cumplimentar el cuestionario fue de 10 minutos.

Análisis de Datos

En primer lugar, se realizó un análisis de los estadísticos descriptivos de las variables implicadas. A continuación, se obtuvieron los índices de fiabilidad de cada una de las escalas empleando el omega de McDonald, el cual se considera aceptable con valores superiores a 0,80 cuando su objetivo radica en la comparación de medias entre variables (Villadrich, Angulo-Brunet y Doval, 2017). Con la finalidad de determinar las posibles diferencias en función del sexo en las puntuaciones obtenidas se realizó una prueba *t* de Student para muestras independientes. Como complementación a la significación estadística, también se calculó el índice *d* de Cohen. Se considera un tamaño del efecto insignificante con valores menores que 0,19, pequeño con valores entre 0,20 y 0,49, medio con valores entre 0,50 y 0,79 y grande con valores superiores a

0,80 (Dunst y Hamby, 2012). Para conocer el efecto de predicción de ambos tipos de comparaciones sobre la AFS se realizó un análisis de regresión lineal. Se fijó el nivel de significación estadística en $p < 0,05$. Los análisis se realizaron empleando el software IBM SPSS v.24.

RESULTADOS

La Tabla 1 presenta las medias, desviaciones típicas, coeficientes de fiabilidad de las escalas utilizadas y una prueba *t* de Student para muestras independientes. A excepción de la ansiedad físico social, las dos subescalas de comparaciones obtuvieron puntuaciones promedio por debajo del punto medio de las mismas, tanto en hombres como en mujeres. La fiabilidad de las escalas fue adecuada con valores superiores a 0,80. La prueba *t* de Student mostró la existencia de diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de comparación ascendente, comparación descendente y ansiedad físico social, entre hombres y mujeres.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos, coeficientes de fiabilidad y prueba de *t* de Student

		<i>M</i> (<i>DT</i>)	ω	<i>t</i>	<i>p</i> -valor	<i>d</i>
Comp. Ascendente	Hombre	2,21 (0,85)	0,96	-2,23	0,027	0,23
	Mujer	2,43 (1,02)				
Comp. Descendente	Hombre	1,56 (0,67)	0,95	-1,21	0,227	0,12
	Mujer	1,64 (0,70)				
Ansiedad Físico Social	Hombre	2,65 (0,73)	0,83	-3,72	0,000	0,88
	Mujer	2,97 (0,88)				

Nota: *d* = *d* de Cohen

La Tabla 2 refleja la ausencia de multicolinealidad entre las variables independientes con valores superiores a 0,10 para tolerancia e inferiores a 10 para el factor de inflación de la varianza (Neter, Kutner, Nachtsheim, y Wasserman, 1996). La Tabla 2 también muestra que, después de controlar el modelo por el género, la comparación hacia arriba ($\beta = 0,14$, $p = 0,010$) y la comparación hacia abajo ($\beta =$

0,38, $p < 0,001$) predijeron de manera significativa y positiva la ansiedad físico social. La varianza total explicada para este modelo fue del 24%.



Tabla 2. Análisis de regresión lineal que predice la ansiedad físico social a partir de las dos formas de comparación física

	<i>B (SE)</i>	β	<i>t</i>	T	FIV	R^2_{adj}
						0,24***
Género	0,30 (0,01)	0,15**	3,25	0,99	1,01	
Comp. ascendente	0,15 (0,06)	0,14*	2,59	0,74	1,35	
Comp. descendente	0,54 (0,08)	0,38***	6,94	0,74	1,34	

Nota: T = Tolerancia; FIV = Factor de Inflación de la Varianza.

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue analizar las percepciones en cuanto a la comparación de apariencia física y ansiedad físico social entre género. De igual manera, este estudio pretendió examinar la relación predictiva entre la comparación de apariencia física (hacia arriba y hacia abajo) como un elemento que podría promocionar la aparición de ansiedad físico social. Los resultados derivados de esta investigación muestran la existencia de diferencias estadísticamente significativas en cuanto a comparación tanto hacia arriba como hacia abajo y la ansiedad físico social a favor de las mujeres. Por un lado, si seguimos el trabajo de Molina-García, Mundina y Gómez-Tafalla (2019) conocemos que las mujeres dan un mayor valor emocional a la práctica de ejercicio por lo tanto presentan una mayor vulnerabilidad psicológica, además de que, por otro lado, se ha estudiado que las mujeres presentan menor control sobre el estrés en situaciones de práctica de ejercicio físico (Fradejas y Espada-Mateos, 2018). De igual manera, estos hallazgos reflejan que la comparación hacia arriba y hacia abajo predijeron de manera positiva y estadísticamente positiva la ansiedad físico social, después de controlar el modelo por género.

El análisis de regresión lineal controlado por género para predecir la ansiedad físico social a través de los tipos de comparación física reflejó que la comparación hacia arriba y hacia abajo predijeron la ansiedad físico social. Aunque no conocemos estudios que hayan relacionado comparación de apariencia física y ansiedad físico social, la investigación ha mostrado que ambos constructos mantienen una relación positiva con la insatisfacción corporal. Debido al énfasis que suele existir sobre un cuerpo delgado en nuestras sociedades (Gard y

Wright, 2005; Murray, 2008), las chicas, las personas con sobrepeso y aquellas personas con una baja autoestima, pueden sentirse más inclinadas a sobreestimar su tamaño físico y sentirse insatisfechos con su imagen corporal y por lo tanto desarrollar conductas de ansiedad físico social (Camacho-Miñano y Aragón, 2014; Candel, Olmedilla, y Blas-Redondo, 2008; Casillas-Estrella, Montañó-Castrejón, Reyes-Velázquez, Bacardí-Gascón, y Jiménez-Cruz, 2006). Investigaciones en este campo han mostrado que las personas con una fuerte tendencia a realizar comparaciones tienen una gran insatisfacción corporal (Cattarin et al., 2000; Durkin y Paxton, 2002; Fisher et al., 2002; Heinberg y Thompson, 1992; Thompson et al., 1991). Al respecto, se debe tener en cuenta que la ansiedad físico social supone en cierta manera una evaluación negativa del propio cuerpo, que puede estar detrás de la ansiedad que le produce que los demás puedan evaluar su cuerpo. En este sentido, la evaluación negativa del cuerpo implica una cierta comparación, pues suele estar asociada a la diferencia entre la percepción del cuerpo y la forma ideal de cuerpo que tiene la persona. Los espacios de práctica de actividad física suelen favorecer la exposición del cuerpo y por tanto estas conductas comparativas, lo que también podría explicar los resultados obtenidos por Cantero, Mayor, Toja y González-Valerio (2019) donde muestran diferencias significativas por género en la etapa de educación secundaria, mostrando las niñas un índice menor de actividad física.

La idea de que la educación física es el medio idóneo para trabajar en la aceptación y el aprecio por el cuerpo físico se ve refutada gracias a diversas investigaciones (Rosa-Guillamón, Carrillo-López y García-Cantó, 2019). En cuanto al estudio de Moreno, Cervelló y Moreno (2008) se analizaron relaciones existentes entre la edad, el género y la



práctica físico-deportiva extraescolar sobre el autoconcepto físico, utilizando una muestra de estudiantes (N= 2.332) de edades comprendidas entre los 9 y 23 años. Los resultados revelaron una relación entre el autoconcepto y las citadas variables sociodemográficas. En esta dirección, la investigación de Lindwall y Hassmen (2004) apunta a los posibles beneficios que la misma puede generar en la salud de los adolescentes. Así pues, sería importante que se valorase la práctica de la actividad físico-deportiva no solo como un factor muy positivo para la salud a nivel físico y psicológico, sino que además habría que verlo como la base de fondo con la que educar y favorecer los ya conocidos efectos positivos que tiene sobre el autoconcepto físico.

En cuanto a este estudio, ciertas limitaciones han de tenerse en cuenta. Esta investigación es de carácter transversal por lo que los resultados no pueden ser generalizados. La muestra ha sido de conveniencia. Los resultados deberían contrastarse con otras poblaciones.

CONCLUSIONES

La mayor parte de la investigación y la literatura científica sobre la imagen corporal se ha centrado en los adolescentes. A menudo asociamos la insatisfacción corporal con los adolescentes, pero las raíces de estas dificultades se remontan a una época más temprana de la infancia. Estudios recientes muestran que una imagen corporal negativa a menudo se desarrolla cuando los infantes se encuentran aún en la educación primaria. La educación para abordar este problema debe comenzar en la escuela primaria ya que los programas de intervención dirigidos a los adolescentes pudieran ser demasiado tardíos para evitar que muchos jóvenes desarrollen una imagen corporal negativa teniendo en cuenta las consecuencias desadaptativas que se han estudiado, tales como la depresión, la baja autoestima y la ansiedad.

Una mala imagen corporal tiene serias implicaciones para el bienestar social, emocional y físico de un infante, por lo que es vital que intentemos abordar esta preocupación desde edades tempranas, dentro de la educación infantil y primaria. Aunque se ha demostrado que el papel de la escuela es de gran

importancia en el desarrollo y educación en la etapa de la infancia, la cual ayudaría a desarrollar una imagen corporal saludable, las orientaciones didácticas en este sentido sobre cómo abordar esta cuestión en las aulas son escasas. Por lo tanto, se antoja de especial interés realizar propuestas de intervención para mejorar la sociedad en el sentido estudiado en esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 75-102.
2. Camacho-Miñano, M.J., y Aragón, N.A. (2014). Ansiedad física social y educación física escolar: Las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 116, 87-94. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/2).116.09
3. Candel, N., Olmedilla, A., y Blas-Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
4. Cantero, P., Mayor, A., Toja, B. y González-Valeiro, M. (2019). Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 53-69. Doi: 10.17979/sportis.2019.5.1.3680
5. Cash TF, y Fleming, EC. (2002). Body image and social relations. In. Cash T.F, Pruzinzky T, editors. *Body image: a handbook of theory, research y clinical practice*. New York: Guilford Press; 277-286.



6. Casillas-Estrella, M., Montaña-Castrejón, N., Reyes-Velázquez, V., Bacardí-Gascón, M., y Jiménez-Cruz, A. (2006). A mayor IMC mayor grado de insatisfacción de la imagen corporal. *Revista Biomédica*, 17, 243-249.
7. Cattarin, J. A., Thompson, J. K., Thomas, C., y Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology* (19), 220-239.
8. Durkin, S. J., y Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction y psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, (53), 995-1005.
9. Dunst y Hamby, (2012). Guide for calculating y interpreting effect sizes y confidence intervals in intellectual y developmental disability research studies. *Journal of Intellectual y Developmental Disability*, 37(2), 89-99. Doi: 10.3109/13668250.2012.673575
10. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations* (7), 117-140.
11. Fisher, E., Dunn, M., y Thompson, J. K. (2002). Social comparison and body image: An investigation of body comparison processes using multidimensional scaling. *Journal of Social and Clinical Psychology* (21), 566-579.
12. Fradejas, E., & Espada-Mateos, M. (2018). How do psychological characteristics influence the sports performance of men and women? A study in school sports. *Journal of Human Sport & Exercise*, 13(4), 858-872. Doi: 10.14198/jhse.2018.134.13
13. Gard, M. y Wright, J. (2005). *The Obesity Epidemic: Science, Morality and Ideology*. London: Routledge.
14. Groesz, L. M., Levine, M. P., y Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders* (31), 1-16.
15. Hart, E., Leary, M.R., y Rejesky, W.J. (1989). The measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104
16. Heinberg, L. J., y Thompson, J. K. (1992). Social comparison: Gender, target, importance ratings and relation to body image disturbance. *Journal of Social Behavior and Personality* (7), 335-344.
17. Linder, S. M., Grabe, S., y Hyde, J. S. (2007). Gender, pubertal development, y peer sexual harassment predict objectified body consciousness in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 17(4), 723-742. doi:10.1111/j.15327795.2007.00544.x
18. Lindwall, M. y Hassmen, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 14, 373-380.
19. Lirola, M.J., Sicilia, A., Alcaraz, M. y Burgueño, R. (2016). Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la Escala de Comparación de Apariencia Física Hacia Arriba y Hacia Abajo. *Trances*, 8(1), 401-414.
20. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 19349-19420.
21. Molina-García, N., Mundina, J.J., y Gómez-Tafalla, A. (2018). Perfil del usuario de centros deportivos privados, según género, edad y nivel de antigüedad. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 23-28.



22. Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International journal of clinical y health psychology*, 8(1), 171-183.
23. Murray, S. (2008). Pathologising “fatness”: Medical authority and popular culture’, *Sociology of Sport Journal*, 1, 7-21.
24. Mussen, P. H., Conger, J. J., y Kagan, J. (1984). *Aspectos esenciales del desarrollo de la personalidad en el niño* (No. 155.4 M989a). México, MX: Trillas, 1990.
25. Neter, J., Kutner, M.H., Nachtsheim, C.J. y Wasserman, W. (1996). *Applied Linear Statistical Models, 4th Edition*. WCB McGraw-Hill, New York.
26. O'Brien, K., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper y C., Kell, S. (2009). Upward y downward physical appearance comparisons: Development of scales y examination of predictive qualities. *Body Image* (6), 201-206.
27. Peat CM, Peyerl NL, y Muehlenkamp JJ. (2008). Body image and eating disorders in older adults: a review. *The Journal of General Psychology*, 135(4), 343-58.
28. Pezzuti, T., Pirouz, D., y Pechmann, C. (2015). The effects of advertising models for age-restricted products and self-concept discrepancy on advertising outcomes among young adolescents. *Journal of Consumer Psychology*, 25(3), 519-529. doi:10.1016/j.jcps.2015.01.009
29. Reboussin, B.A., Rejeskib, W.J., Martinb K.A., Callahanc, K., Dunnd, A.L., Kingc A.C., y Sallise, J.F. (2000). Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle- y older aged adults: the activity counseling trial (ACT). *Psychol Health*, 15(2), 239-54.
30. Rodríguez, M., Pellicer, G., y Domínguez, M. (2015). Autoestima: clave del éxito personal. Vol.4. Editorial: El Manual Moderno.
31. Rosa-Guillamón, A., Carrillo-López, P. J., & García-Cantó, E. (2019). Learning based on projects. A didactic experience from the physical education area. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 3(1), 141-159.
32. Thompson, J. K., Heinberg, L. J., y Tantleff, S. (1991). The Physical Appearance Comparison Scale (PACS). *The Behavior Therapist* (14), 174.
33. Villadrich, C., Angulo-Brunet, A, y Doval, E. (2017). A journey around alpha y omega to estimate internal consistency reliability. *Anales de Psicología*, 33 (3), 755-782. Doi: 10.6018/analesps.33.3.268401

