

**IMAGEN CORPORAL Y SATISFACCIÓN CORPORAL EN ADULTOS: DIFERENCIAS POR SEXO Y EDAD**

**María J. Ramírez Molina<sup>1</sup>, Débora Godoy Izquierdo<sup>1</sup>, M<sup>a</sup> Luisa Vázquez Pérez<sup>2</sup>, Raquel Lara Moreno<sup>1</sup>, Estefanía Navarrón Vallejo<sup>1</sup>, Mercedes Vélez Toral<sup>3</sup>, Ana Padial García<sup>1</sup> y Manuel G. Jiménez Torres<sup>1</sup>**

**Universidad de Granada<sup>1</sup>, España; Universidad de Jaén<sup>2</sup>, España y Universidad de Huelva<sup>3</sup>, España**

**RESUMEN:** Existe en la actualidad un gran interés por la apariencia del cuerpo tanto por razones estéticas como de salud, no sólo en mujeres y jóvenes, sino también en hombres y adultos de mayor edad. La importancia de este fenómeno radica, entre otras razones, en que se asocia a conductas saludables o de riesgo, incluyendo la práctica de ejercicio físico. Objetivos y método: Conocer la Imagen Corporal (IC) a través de tres percepciones corporales: Imagen corporal actual (ICA), ideal (ICI) y social (ICS), así como la Satisfacción Corporal (SC) de una muestra de adultos de 18 a 40 años, y explorar posibles diferencias por sexo y edad. Los participantes respondieron voluntariamente una encuesta online sobre sus percepciones corporales, su SC y otras cuestiones. La ICA, ICI e ICS se evaluaron mediante preguntas y siluetas correspondientes a diferentes valores de IMC y composición muscular. La SC se evaluó mediante preguntas y a través de la discrepancia ICA-ICI. Resultados: La ICA y la ICS, así como la SC, fueron moderadamente positivas. La ICI fue significativamente más tonificada y delgada que la ICA. Los hombres mostraron una ICA, ICI, ICS y SC significativamente más positiva que las mujeres. Los adultos mayores demostraron una ICA significativamente mejor pero también una ICI más exigente que los adultos más jóvenes. Se encontró un efecto de interacción edad\*sexo en la discrepancia ICA-ICI. Conclusiones: Dado que percepciones negativas de la apariencia corporal y una baja SC se relacionan con comportamientos poco saludables y mayor riesgo de diferentes problemas de salud, nuestros resultados son interesantes para el desarrollo de intervenciones para mejorar la IC y la SC basadas en conductas saludables, incluyendo ejercicio físico, teniendo en cuenta la edad y el sexo.

**PALABRAS CLAVE:** Imagen corporal, satisfacción corporal, peso, musculatura, salud, adultos jóvenes.

**BODY IMAGE AND BODY SATISFACTION AMONG ADULTS: DIFFERENCES BY GENDER AND AGE**

**ABSTRACT:** Nowadays, there is great interest in body appearance due to both aesthetic and health reasons, this occurring not only among women and the youth, but also among men and older adults. The relevance of this phenomenon lies, among other reasons, on its association with healthy or risk behaviors, including exercise practice. Objectives and method: To explore Body Image (IC) through three body perceptions: Current (ICA), Ideal (ICI) and Social (ICS) body image, as well as Body Satisfaction (SC) in a sample of 18 to 40 years old adults, and to establish possible differences by sex and age. Participants voluntarily completed an online survey on their bodily perceptions, SC and other issues. ICA, ICI and ICS were assessed by questions and silhouettes corresponding to different values of BMI and muscle composition. SC was assessed by questions and through the ICA-ICI discrepancy. Results: The ICA and ICS, as well as the SC, were moderately positive. The ICI was significantly more toned and thinner than the ICA. Men demonstrated perceptions of ICA, ICI, ICS and SC significantly more positive than women. Older young adults showed a significantly better ICA but also a more demanding ICI than younger young adults. An interaction effect age\*sex was found for the ICA-ICI discrepancy. Conclusions: Given that negative perceptions of body appearance and poor SC are related to unhealthy behaviors and increased risk of several health problems, our findings are interesting for the design of interventions aimed at improving IC and SC based on healthy behaviors, including exercise, taking into account age and sex.

**KEYWORDS:** Body image, body satisfaction, weight, muscle, health, young adults.

Manuscrito recibido: 04/02/2014  
Manuscrito aceptado: 06/09/2014

Dirección de contacto:  
Débora Godoy Izquierdo. Dpto.  
Personalidad, Evaluación y  
Tratamiento Psicológico. Facultad  
de Psicología. Universidad de  
Granada. Campus Universitario de  
Cartuja. 18071 Granada, España.  
Correo-e.: deborag@ugr.es

## IMAGEM CORPORAL E SATISFAÇÃO CORPORAL EM ADULTOS: DIFERENÇAS POR SEXO E IDADE

**RESUMO:** Atualmente, há grande interesse na aparência do corpo, tanto por razões estéticas e de saúde, e não apenas as mulheres e jovens, mas também os homens e idosos. A importância deste fenômeno reside, entre outras razões, ele é associado com comportamentos saudáveis ou de risco, incluindo o exercício físico. Objetivos e método: Conheça o Imagem Corporal (IC) através de três percepções corporais: A imagem corporal atual (ICA), ideal (ICI) e social (ICS) e o satisfação corporal (SC) de uma amostra de adultos de 18 a 40 anos, e explorar possíveis diferenças por sexo e idade. Os participantes voluntariamente responderam a um questionário online sobre suas percepções corporais, SC e outras questões. O ICA, ICI e ICS foram avaliados por perguntas e silhuetas correspondentes a diferentes valores de IMC e composição muscular. O SC foi avaliada por meio de perguntas e através da discrepância ICA-ICI. Resultados: O ICA e ICS, e SC, foram moderadamente positiva. O ICI foi significativamente mais tonificada e mais fino que o ICA. Os homens eram ICA, ICI, ICS e SC significativamente mais positivo que as mulheres. Os adultos mais velhos mostraram uma significativamente melhor ICA, mas também o ICI mais exigente do que os adultos mais jovens. Um efeito da interação idade\*sexo foi encontrado para a discrepância ICA-ICI. Conclusões: Considerando que as percepções negativas da aparência do corpo e o baixa SC estão relacionados com insalubre comportamentos e aumento do risco de vários problemas de saúde, os nossos resultados são interessantes para o desenvolvimento de intervenções para melhorar a IC e SC com base em comportamentos saudáveis, incluindo o exercício, tendo em conta a idade e sexo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Imagem corporal, satisfação corporal, peso, musculatura, saúde, jovens adultos.

Existe en la actualidad un gran interés por la apariencia del cuerpo tanto por razones estéticas como de salud. Esto se refleja en la gran cantidad de investigaciones que se vienen realizando en las últimas décadas (Pruzinsky y Cash, 2002; Thompson, 2004). Aunque la mayor parte de la investigación sobre la imagen corporal (IC) y la satisfacción corporal (SC) se ha centrado en mujeres (McCabe y Ricciardelli, 2004), los cambios socio-culturales recientes han exigido mayor atención a los hombres (Cafri y Thompson, 2004; McCabe y Ricciardelli, 2004), igual de interesados en la autogestión de su apariencia corporal (Grammas y Schwartz, 2009; Parent y Moradi, 2011). De la misma forma, se han incluido recientemente a adultos a partir de la mediana edad y a mayores en la investigación (McLaren, Hardy, y Kuh, 2003; Webster y Tiggemann, 2003), centrada en adolescentes y jóvenes.

En la investigación al respecto, la imagen corporal (IC) y la satisfacción corporal (SC) se han referido tradicionalmente a percepciones de peso/tamaño/forma del cuerpo, pero existe en la actualidad un interés progresivamente mayor por la composición corporal/musculatura (Thompson y Cafri, 2007). Estudios recientes indican que las mujeres, al igual que los hombres, evalúan su aspecto no sólo en términos de peso o delgadez deseada, sino también de tono y definición muscular (Damasceno, et al., 2011; Tod, Hall, y Edwards, 2012). Las personas con alta insatisfacción corporal pueden llegar a estar cada vez más preocupadas por sus cuerpos (Siegling y Delaney, 2013). Además, la insatisfacción corporal y la preocupación por el cuerpo están relacionadas con muchas amenazas para salud y conductas de riesgo (Grogan, 2006). Son un fuerte predictor de la dieta, de prácticas como tomar pastillas para adelgazar, purgas (vómitos, uso de laxantes y

diuréticos, etc.) o atracones, así como de trastornos de la alimentación (Jones y Morgan, 2010; Markey y Markey, 2005; Stice y Shaw, 2002), fumar (Pomerleau y Snedecor, 2008) o cirugía estética (Sperry, Thompson, Sarwer, y Cash, 2009). De la misma manera, las personas que realizan ejercicio tienen una IC más positiva y una mayor SC, y aunque muchas personas con peor IC y menor SC encuentran en la mejora de su apariencia corporal un motivo importante para iniciar la práctica y adherirse regularmente a la misma, sin embargo no sólo es más probable que no realicen ejercicio de manera regular o abandonen prematuramente la actividad sino también que se impliquen en prácticas físicas no saludables (Brudzynski y Ebben, 2010; Hausenblas y Fallon, 2006), incluyendo, por ejemplo, ejercicio excesivo (LePage, Crowther, Harrington, y Engler, 2008) o uso de esteroides (Tod et al., 2012).

En este estudio, exploramos la IC y la SC de mujeres y hombres jóvenes adultos de 18 a 40 años, tanto practicantes regulares de ejercicio como con una conducta sedentaria, con el objetivo de establecer tres tipos de percepciones corporales: Las percepciones personales del propio cuerpo en el momento actual (actual, ICA), de la apariencia deseada o ideal para uno mismo (ideal, ICI) y de la apariencia de personas del mismo sexo, edad y condiciones vitales (social o normativa, ICS), y su relación con la SC. Esperábamos encontrar una ICA y una ICS moderadamente negativas entre los participantes, y una ICI comparativamente más positiva (Damasceno et al., 2011; El Ansari, Clausen, Mabhala, y Stock, 2010; Markey y Markey, 2005). También se quiso conocer el nivel de satisfacción de los participantes con su IC. Se hipotetizó que la SC sería mayor cuanto mejor fuera la IC y menor la discrepancia ICA-ICI

(Bessenoff y Snow, 2006; Fingeret, Gleaves, y Pearson, 2004; Glauert, Rhodes, Bryne, Fink, y Grammer, 2009; Grossbard, Neighbors, y Larimer, 2011; Siegling y Delaney, 2013). También se esperaba encontrar una asociación positiva de la IC y la SC con una figura delgada y una composición corporal tonificada (Damasceno et al., 2011; Thompson y Cafri, 2007). Además, exploramos las diferencias relacionadas con la edad y el sexo de los participantes en las tres percepciones relacionadas con el cuerpo y la SC. Para ello, se compararon las mujeres y los hombres y dos grupos de edad: Un grupo de personas en su edad adulta temprana o jóvenes (de 18 a 26 años) y un grupo de personas de edad adulta mayor (de 27 a 40 años). Se hipotetizó que se encontraría una IC más positiva y una mayor SC entre los hombres y los adultos mayores, en comparación con las mujeres y los adultos más jóvenes (Esnaola, Rodríguez, y Goñi, 2010; Luevorasirikul, Boardman, y Anderson, 2012; McLaren y Kuh, 2004; Vartanian, 2012; Webster y Tiggemann, 2003). Este estudio añade a la literatura existente, en primer lugar, la inclusión de una muestra española en la juventud y la primera adultez, más allá de muestras de jóvenes universitarios (e.g., Arbinaga, García, Vázquez, Joaquín, y Pazos, 2011), que se puede considerar similar a la población general en términos tanto de sus características generales (sociodemográficas, percepciones corporales, problemas relacionados con la IC) como de ejercicio físico, al incluir personas sedentarias y practicantes regulares en las proporciones informadas para este rango de edad (C.E.-Eurobarómetro, 2010), y, en segundo lugar, la consideración del sexo y edad de los participantes a la hora de establecer sus percepciones corporales y su satisfacción con las mismas, cuestión poco abordada en estudios con muestras españolas.

## MÉTODO

### Participantes

En este estudio se utilizó una muestra no probabilística de conveniencia obtenida de la población general mediante una encuesta online abierta, participando voluntariamente 256 hombres y mujeres españoles adultos de 18 a 40 años ( $M = 25.38$ ,  $DT = 5.45$ ; mujeres: 69.9%; practicantes regulares de ejercicio físico: 31.6%, considerando como tal las personas que realizan dicha actividad con una frecuencia de al menos 3 veces/semana, una duración de al menos 30 minutos/sesión y una intensidad subjetiva al menos moderada, excluyendo de esta categoría las personas que lo señalaban por debajo de estos criterios).

### Medidas y procedimiento

Los participantes completaron voluntariamente un protocolo de evaluación online a través de una encuesta difundida a través de diferentes foros sociales y herramientas de comunicación en la red. Dicho protocolo incluía preguntas de tipo sociodemográfico, incluyendo edad y sexo. También se incluyeron preguntas sobre haber tenido o tener en el momento del estudio trastornos de cualquier tipo relacionados con la comida o la conducta física. Se excluyeron de la muestra inicial las personas menores de 18 años y mayores de 40, las personas de nacionalidad no española, las mujeres embarazadas y las personas que tuvieran o hubieran tenido cualquier problema de conducta alimentaria o física.

Las percepciones de IC se evaluaron mediante preguntas sobre peso/tamaño y composición muscular y mediante siluetas correspondientes a diferentes valores de índice de masa corporal y composición muscular (Damasceno et al., 2011; El Ansari et al., 2010). La SC se evaluó mediante una pregunta específica sobre el grado de satisfacción con el cuerpo actual y el aspecto físico (Webster y Tiggemann, 2003) y a través de la discrepancia ICA-ICI (Fingeret et al., 2004). Además a los participantes se les preguntó si hacían ejercicio, el tipo de ejercicio, la frecuencia, duración e intensidad de la práctica, así como los motivos para realizarlo (Brunet y Sabiston, 2011; Vartanian, Wharton, y Green, 2012).

El estudio fue informado a la comunidad de diferentes maneras (e.g., avisos en facultades, gimnasios y centros de *fitness*, listas de distribución de correo electrónico, foros sociales *online*), incluyéndose en la información la página web donde se encontraba la encuesta *online* y ofreciéndose en ésta información detallada sobre el estudio y las obligaciones y derechos de los participantes, así como un consentimiento de participación informado, accediendo sólo entonces a la encuesta.

### Análisis estadísticos

Una vez comprobados los supuestos paramétricos, decidimos realizar pruebas paramétricas para el análisis de datos, con una corrección para varianzas desiguales en caso de ser necesaria. En concreto, además de los análisis descriptivos, se realizaron comparaciones por pares *t* y ANOVAs de dos factores mixtos. El nivel de significación para todos los análisis se fijó en  $p < .05$ .

## RESULTADOS

La ICA de los participantes corresponde a una autopercepción moderadamente positiva cercana al valor intermedio del rango de posibles valores de las imágenes presentadas en el continuo de siluetas. Su ICI fue significativamente más tonificada y delgada que su ICA ( $t = -14.067$ ,  $p = .000$ ). Su ICS fue similar a su ICA ( $t = 0.586$ ,  $p = .559$ ). La SC de los participantes también fue moderadamente positiva, encontrándose por encima de la mitad del rango posible de valores. Los resultados descriptivos de estos análisis se muestran en la Tabla 1.

Por otra parte, los hombres mostraron una ICA, ICI, ICS y SC significativamente más positiva que las mujeres (Tabla 1). Curiosamente, los hombres también demostraron una discrepancia ICA-ICI significativamente mayor que las mujeres. Los adultos mayores (de 27 a 40 años) demostraron una ICA significativamente mejor pero también una ICI más exigente que los adultos más jóvenes (de 18 a 26 años) (Tabla 1). Se realizaron ANOVAs mixtos por edad y sexo para todas las variables dependientes del estudio, pero sólo se encontró un efecto de interacción edad\*sexo para la discrepancia ICA-ICI ( $F = 5.203$ ,  $p = .023$ ; efecto principal edad:  $F = 3.653$ ,  $p = .057$ , sexo:  $F = 10.381$ ,  $p = .001$ ) (Figura 1). Las comparaciones a posteriori (Weinberg y Abramowitz, 2002) indicaron el siguiente efecto principal simple para sexo: Los hombres mostraron mayor discrepancia ICA-ICI que las mujeres en el grupo de edad de adultos más jóvenes ( $p = .000$ ), pero no aparecieron diferencias entre hombres y mujeres en el grupo de mayor edad ( $p = .466$ ).

Tabla 1

Resultados descriptivos para la muestra completa y diferencias entre hombres y mujeres y adultos jóvenes y mayores

VARIABLES	MUESTRA COMPLETA N = 256	♀ n = 179	♂ n = 77	JÓVENES n = 130	MAYORES n = 126
	M (SD) [Rango]	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)
		t p		t p	
<b>ICA_Siluetas</b>	7.31 (2.67) [1.00-13.00]	6.81 (2.41)	8.49 (2.88)	6.95 (2.43)	7.70 (2.85)
		4.493 .000**		-2.265 .024*	
<b>ICI_Siluetas</b>	9.47 (2.27) [3.00-15.00]	8.70 (2.02)	11.27(1.77)	9.17 (2.27)	9.79 (2.24)
		10.236 .000**		-2.185 .030*	
<b>ICS_Siluetas</b>	7.20 (2.12) [3.00-14.00]	6.91 (1.78)	7.91 (2.63)	7.12 (1.80)	7.29 (2.41)
		3.065 .003**		-0.641 .522	
<b>Tamaño corporal percibido (peso)</b>	3.49 (1.10) [0.00-7.00]	3.48 (1.14)	3.50 (0.99)	3.45 (1.19)	3.54 (0.99)
		0.144 .886		-0.682 .496	
<b>Composición corporal percibida (muscularidad)</b>	3.64 (1.31) [0.00-7.00]	3.48 (1.14)	3.50( 1.48)	3.52 (1.41)	3.75 (1.20)
		5.709 .000**		-1.407 .161	
<b>Satisfacción Corporal</b>	4.21 (1.48) [0.00-7.00]	4.04 (1.45)	4.60 (1.49)	4.15 (1.47)	4.27 (1.49)
		2.806 .005**		-0.668 .505	
<b>Discrepancia ICA-ICI</b>	-2.16 (2.45) [-11.00-6.00]	-2.88 (2.18)	-2.78 (2.91)	-2.22 (2.38)	-2.09 (2.54)
		-2.406 .018*		-0.442 .659	
<b>Discrepancia ICA-ICS</b>	0.11 (2.99) [-9.00-9.00]	1.79 (2.40)	3.36 (3.15)	-0.18 (2.84)	0.41 (3.12)
		1.674 .146		-1.561 .120	

Nota: ICA: Imagen corporal actual (1 = muy obeso/a, 15 = muy musculado/a); ICI: Imagen corporal ideal (1 = muy obeso/a, 15 = muy musculado/a); ICS: Imagen corporal social (1 = muy obeso/a, 15 = muy musculado/a); Tamaño corporal percibido (Peso) (0 = muy delgado/a, 7 = muy obeso/a); Composición corporal percibida (muscularidad) (0 = endeble/flácido/a, 7 = fuerte/musculado/a); Satisfacción Corporal (0 = nada satisfecho/a, 7 = muy satisfecho/a); Discrepancia ICA-ICI: Diferencia entre la imagen actual y la imagen corporal ideal; Discrepancia ICA-ICS: Diferencia entre la imagen corporal actual y la imagen corporal social.

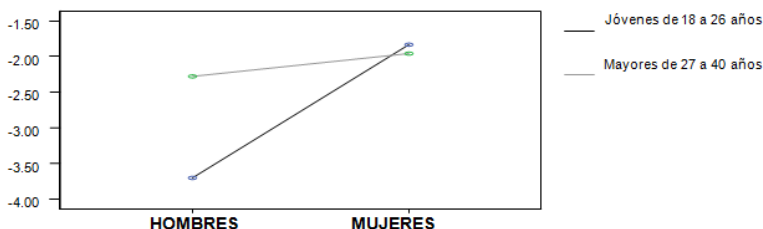


Figura 1. Efecto de interacción por sexo y edad para un indicador de SC: La discrepancia entre la IC personal y la IC ideal.

### DISCUSIÓN

Este estudio pretendía conocer la IC y la SC de un grupo de adultos españoles de ambos sexos, así como las diferencias relacionadas con la edad y el sexo de los participantes. Los resultados a nivel general han revelado que los participantes tienen una IC personal moderadamente positiva, percibiéndose en el peso deseado, aunque también poco musculados o tonificados, frente a la esperada ICA moderadamente negativa, es decir, tendente al sobrepeso y poco musculada, como suele informar la literatura (Damasceno et al., 2011; El Ansari et al., 2010). Su ICI señala que a los participantes les gustaría tener un aspecto más delgado pero también más tonificado, como demuestran sus puntuaciones tanto en el continuo de siluetas como en las preguntas sobre peso/tamaño y composición muscular, apoyando estudios previos (Damasceno et al., 2011;

Markey y Markey, 2005; Thompson y Cafri, 2007; Tod et al., 2012). La ICI fue significativamente más positiva que la ICA ( $p < .05$ ), en consonancia con nuestra hipótesis y hallazgos previos (Damasceno et al., 2011; El Ansari et al., 2010; Markey y Markey, 2005). Respecto a la ICS, los participantes informaron percibirse a sí mismos con una apariencia similar a la de las personas de su mismo sexo, edad y condiciones vitales ( $p > .05$ ). Esperábamos encontrar una ICS moderadamente negativa entre los participantes, similar a la ICA, y la informada por éstos implica estar delgado, aunque poco tonificado. No conocemos ningún estudio que haya abordado específicamente esta cuestión sin usar población universitaria (e.g., Grossbard et al., 2011), aunque sí otras formas de percepción de la apariencia de otras personas (e.g., Arroyo et al., 2008; Cleaves, et al., 2000; Demarest y Allen, 2000). Por otra parte, los participantes están

moderadamente satisfechos con su cuerpo, como indican sus puntuaciones en SC y la baja discrepancia entre su IC personal y la IC ideal (Fingeret et al., 2004), hallazgo que no es frecuente encontrar en la investigación al respecto.

Por otra parte, los hombres tienen una IC personal significativamente mejor que las mujeres ( $p < .05$ ). Este resultado apoya nuestra hipótesis, así como estudios previos (El Ansari et al., 2010; Luevorasirikul et al., 2012; Vartanian, 2012). Como esperábamos también, ambos desean una apariencia más delgada y tonificada (Damasceno et al., 2011; Thompson y Cafri, 2007). En cuanto a la ICS, los hombres muestran una puntuación significativamente más elevada que las mujeres ( $p < .05$ ), de forma que ellos perciben que en general los hombres con características sociodemográficas similares a las suyas tienen una apariencia mejor en comparación con lo que piensan ellas de otras mujeres de condiciones similares. Como esperábamos, la satisfacción con su apariencia es significativamente más elevada en hombres que en mujeres ( $p < .05$ ), apoyando otros estudios (Luevorasirikul et al., 2012; Vartanian, 2012).

En nuestro estudio, el grupo de más edad (27 a 40 años) mostró tener significativamente mejor IC personal pero también una IC ideal más exigente que el grupo de menos edad (18 a 26) ( $p < 0.05$ ), pero no se encontraron diferencias para el resto de variables. Estos hallazgos apoyan nuestra hipótesis y estudios previos (McLaren y Kuh, 2004; Webster y Tiggemann, 2003).

Por otra parte, encontramos un efecto de interacción de las variables edad y sexo en el caso de la estimación de la satisfacción con la apariencia indicada por la discrepancia entre la IC personal e ideal. Mientras que tanto las mujeres y los hombres en la adultez media y las mujeres jóvenes mostraban una discrepancia baja, los varones jóvenes demostraron la mayor discrepancia entre su imagen actual y deseada. Estudios previos señalan que son las mujeres jóvenes las que peor IC y SC refieren (El Ansari et al., 2010; Esnaola et al., 2010).

Percepciones negativas de la apariencia corporal y una baja SC se relacionan con comportamientos poco saludables (e.g., dietas severas y recurrentes, uso de laxantes, ayuno, cirugía) y mayor riesgo de diferentes problemas (e.g., trastornos de la alimentación y la conducta física, ansiedad, depresión, problemas sexuales). Como conclusión, nuestros resultados señalan que los participantes perciben su cuerpo de forma positiva y están satisfechos con el mismo, aunque les gustaría estar más delgados y más tonificados. Por otra parte, las mujeres, los adultos jóvenes pero, particularmente, los chicos más jóvenes tienden a percibirse a sí mismos con una apariencia peor y refieren menor SC, por lo que constituyen grupos de riesgo y se beneficiarían particularmente de intervenciones para mejorar la IC y la SC basadas en conductas saludables (e.g., práctica regular de ejercicio físico, alimentación saludable). Por tanto, nuestros hallazgos apuntan a la importancia de la promoción de hábitos saludables para el control y mejora de la IC y la SC así como la prevención de problemas asociados a las percepciones corporales, la alimentación y la práctica física.

Este estudio tiene algunas limitaciones que deben ser abordadas en la investigación futura. En primer lugar, el reducido tamaño de la muestra, su composición, limitada a

adultos en el rango de edad de 18 a 40 años e incluyendo tanto practicantes regulares de ejercicio como personas sedentarias, y la forma de construcción de la misma mediante una encuesta online, así como la voluntariedad de la participación (en el sentido de que es posible que sólo participaran aquellos jóvenes y adultos con mejores percepciones corporales), podrían reducir la generalizabilidad de los resultados a la población general. No obstante, en sus características, incluyendo diversidad de las percepciones corporales y juicios de satisfacción sobre la misma, práctica de ejercicio y trastornos de la alimentación y la percepción corporal, la muestra coincide con la población general, y aunque no podemos reconocer su representatividad, creemos que recoge las principales condiciones de los adultos en este rango de edad. En segundo lugar, aunque se han utilizado autoinformes ampliamente aceptados y usados en este ámbito para valorar creencias y juicios subjetivos relacionados con el cuerpo propio, la información aportada por los mismos podría confirmarse o ampliarse con la procedente de otras estrategias, como observación conductual (e.g., conductas de evitación de mostrar el cuerpo, conductas de camuflaje o purgativas) o informes de terceros cercanos. Además, nuestro estudio señala la relevancia de considerar las percepciones corporales relacionadas con el peso y con la composición corporal (i.e., muscularidad), pero recomendamos para el futuro evaluar ambas dimensiones de forma más adecuada no sólo a través de preguntas sino también de siluetas. Finalmente, el diseño transversal del estudio impide establecer relaciones de causalidad entre las variables incluidas.

## REFERENCIAS

- Arbinaga, F., García, D., Vázquez, I., Joaquín, M., y Pazos, E. (2011). Actitudes hacia el ejercicio en estudiantes universitarios: Relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6, 97-112.
- Arroyo, M., Ansotegui, L., Pereira, E., Lacerda, F., Valador, N., Serrano, L., y Rocandio, A. M. (2008). Valoración de la composición corporal y de la percepción de la imagen en un grupo de mujeres universitarias del País Vasco. *Nutrición Hospitalaria*, 23, 66-372.
- Bessenoff, G. R., y Snow, D. (2006). Absorbing society's influence: Body image and selfdiscrepancy and internalized shame. *Sex Roles*, 54, 727-731.
- Brudzynski, L., y Ebben, W. P. (2010). Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *International Journal of Exercise Science*, 3, 14-24.
- Brunet, J., y Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 99-105.
- C.E. (2010). *Special Eurobarometer 334 / Wave 72.3 -TNS Opinion & Social*. Bruselas: Comisión Europea.
- Cafri, G., y Thompson, J. K. (2004). Measuring male body image: A review of the current methodology. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 18-29.
- Cleaves, D. H., Cepeda-Benito, A., Williams, T. L., Cororve, M. B., Fernandez, M. C., y Vila, J. (2000). Body image preferences of self and others: A comparison of Spanish and American

- male and female college students. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 8, 269-282.
- Damascono, V., Vianna J., Novaes J., Perrout de Lima, L., Fernandes, H., y Reis, V. (2011). Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 367-382.
- Demarest, J., y Allen, R. (2000). Body image: Gender, ethnic, and age differences. *The Journal of Social Psychology*, 140, 465-472.
- El Ansari, W., Clausen, S. V., Mabhala, A., y Stock, C. (2010). How do I look? Body image perceptions among university students from England and Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 583-595.
- Esnaola, I., Rodríguez, A., y Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental*, 33, 21-29.
- Fingeret, M. C., Gleaves, D. H., y Pearson, C. A. (2004). On the methodology of body image assessment: The use of figural rating scales to evaluate body dissatisfaction and the ideal body standards of women. *Body Image*, 1, 207-212.
- Glauert, R., Rhodes, G., Bryne, S., Fink, B., y Grammer, K. (2009). Body dissatisfaction and the effects of perceptual exposure on body norms and ideals. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 443-452.
- Grammas, D. L., y Schwartz J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, 6, 31-36.
- Grogan, S. (2006). Body image and health. Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11, 523-530.
- Grossbard, J. R. Neighbors, C., y Larimer, M. E. (2011). Perceived norms for thinness and muscularity among college students: What do men and women really want? *Eating Behaviors* 12, 192-199.
- Hausenblas, H. A., y Fallon, E. A. (2006). Relationship between exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21, 33-47.
- Jones, W., y Morgan, J. (2010). Eating disorders in men: A review of the literature. *Journal of Public Mental Health*, 9, 23-31.
- Lepage, M. L., Crowther, J. H., Harrington, E. F., y Engler, P. (2008). Psychological correlates of fasting and vigorous exercise as compensatory strategies in undergraduate women. *Eating Behaviors*, 9, 423-429.
- Luevorasirikul, K., Boardman, H., y Anderson, C. (2012). An investigation of body image concern and the effects of sociocultural factors among UK first year university students. *Public Health*, 126, 365-367.
- Markey, C. N., y Markey, P. M. (2005). Relations between body image and dieting behaviors: An examination of gender differences. *Sex Roles*, 53, 7-8.
- McCabe, M. P., y Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675-685.
- McLaren, L., Hardy, R., y Kuh, D. (2003). Women's body satisfaction at midlife and lifetime body size: A prospective study. *Health Psychology*, 22, 370-377.
- McLaren, L., y Kuh, D. (2004). Body dissatisfaction in midlife. *Journal of Women and Aging*, 16, 35-54.
- Parent, M. C., y Moradi, B. (2011). His biceps become him: A test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 246-256.
- Pomerleau, C. S., y Snedecor S. M. (2008). Validity and reliability of the Weight Control Smoking Scale. *Eating Behaviors*, 9, 376-380.
- Pruzinsky, T., y Cash, T. F. (2002). Understanding body image: Historical and contemporary perspectives. En T. F. Cash y T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 3-12). New York: Guilford Press.
- Siegling, A. B., y Delaney, M. E. (2013). Toward understanding body image importance: Individual differences in a Canadian sample of undergraduate students. *Eating Disorders*, 21, 117-129.
- Sperry, S., Thompson, J. K., Sarwer, D. B., y Cash, T. F. (2009). Cosmetic surgery reality TV viewership: Relations with cosmetic surgery attitudes, body image, and disordered eating. *Annals of Plastic Surgery*, 62, 7-11.
- Stice, E., y 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, 985-993.
- Thompson, J. K. (2004). The (mis)measurement of body image: Ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. *Body Image*, 1, 7-14.
- Thompson, J. K., y Cafri, G. (2007). *The muscular ideal: Psychological, social and medical perspectives*. Washington, DC: APA.
- Tod, D., Hall, G., y Edwards, C. (2012). Gender invariance and correlates of the Drive for Leanness Scale. *Body Image: An International Journal of Research*, 9, 555-558.
- Vartanian, L. R. (2012). Self-discrepancy theory and body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 711-717.
- Vartanian, L. R., Wharton, C. M., y Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 251-256.
- Webster, J., y Tiggemann, M. (2003). The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *Journal of Genetic Psychology*, 164, 241-251.
- Weinberg, S. L., y Abramowitz, S. K. (2002). *Data analysis for the behavioural sciences using SPSS*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

#### Agradecimientos

Esta investigación ha sido parcialmente financiada por la ayuda concedida al Grupo de Investigación "Psicología de la Salud y Medicina Conductual" (CTS-0267) por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, Junta de Andalucía (España). Agradecemos a los participantes y los colaboradores en el estudio su participación. También queremos mostrar nuestros agradecimientos al Programa Oficial de de Doctorado en Psicología de la Universidad de Granada.