

# **Relaciones entre género, actividad física, imagen corporal, autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de preparatoria**

## **Responsables**

Dr. Gabriel Gastélum Cuadras      Dr. Humberto Blanco Vega

### **Colaboradores Maestros**

1. Dra. Susana Ivonne Aguirre Vásquez
2. Dra. Elia Verónica Benavides Pando
3. Dra. Zuliana Paola Benitez Hernández
4. Dr. José René Blanco Ornelas
5. Dra. Perla Jannet Jurado García
6. Dr. Jesús Salvador López Alonzo
7. Dra. Martha Ornelas Contreras
8. Dra. Judith Margarita Rodríguez Villalobos

### **Colaboradores Alumnos**

1. M. P. A. Iván Hinojosa Lezama
2. M. A. P. E. Héctor Franco Domínguez
3. M. C. Abilio Coutin Samón
4. L. E. F. Adrian Pineda Machado
5. Octavio Valentín Carreón Gutiérrez
6. Kinberly Ebelyn Bencomo Mendoza
7. Guillermina Raquel Legarda Villa
8. Alejandra Flores Bustamante
9. Mariana Arriaga Arzate
10. Omar Alejandro Luján Ramírez

## **Resumen**

El presente estudio describe y valida un modelo sobre el autoconcepto y sus correlatos con el género, la actividad física, el porcentaje de grasa corporal, la imagen corporal y el bienestar psicológico en jóvenes estudiantes de nivel medio superior, obtenido a partir del uso de la técnica estadística de los modelos de ecuaciones estructurales con variables latentes.

## **Introducción**

El autoconcepto es una de las construcciones más importantes en el campo de la investigación motivacional por ello la psicología siempre ha prestado una atención preferencial al autoconcepto; considerándolo como un factor predictivo importante del comportamiento y de los resultados emocionales y cognitivos de las personas (Marsh y Martin, 2011).

El autoconcepto puede ser definido como las autopercepciones de la propia persona que se forman a través de la experiencia e interpretaciones del propio entorno (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976). Así mismo, la relación entre el autoconcepto y el rendimiento académico es una de las preguntas más intrigantes de la investigación sobre el autoconcepto. Esta relación se ha estudiado extensamente en las pasadas décadas (Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008; Marsh y Martin, 2011; Marsh y Shavelson, 1985) considerando al autoconcepto como una fuente de motivación relevante para el comportamiento en general y para las conductas de aprendizaje en particular.

El autoconcepto juega un papel central en el desarrollo de la personalidad; un autoconcepto positivo es la base de un buen funcionamiento personal, social y profesional, resultando ser un buen indicador de salud mental y de ajuste con la vida (A. Goñi, 2009; E. Goñi y Infante, 2010; Reigal, Videra, Parra y Juárez, 2012) puesto que el sentirnos a gusto con nosotros mismos ayuda a generar sentimientos positivos. De ahí que lograr un autoconcepto positivo sea uno de los objetivos más

pretendidos en numerosos programas de intervención psicológica (Esnaola et al., 2008).

Por otra parte, numerosos investigadores han estudiado los factores asociados al desarrollo de la insatisfacción corporal (Rodgers, Paxton y McLean, 2014; Thompson, Heinberg, Altabe y Tantleff-Dunn, 1999). Dichos autores destacan que el constructo se desarrolla como resultado de la interacción de factores socioculturales y la presión estética proveniente de familiares e iguales, que a su vez se encuentra mediada por la internalización del ideal estético y la tendencia cognitiva a la comparación. Así, los factores socioculturales que promueven un cuerpo delgado para las mujeres y musculado, para los hombres, hace que se considere a la insatisfacción corporal como un aspecto normativo entre la población, fundamentalmente en el sexo femenino (Brown y Slaughter, 2011; Ochner, Gray y Brickner, 2009). De esta forma, la insatisfacción surge de la comparación entre las formas corporales percibidas, reales o no, y las ideales, propuestas por cánones culturales (Cash y Smolak, 2012; Le Breton, 2002; Raich, 2000). Cuando existe mucha discrepancia entre el cuerpo percibido y el cuerpo ideal, la insatisfacción tiende a ser mayor. Además las propuestas estéticas garantizan que dicha discrepancia exista en ciertos sectores de la población (fundamentalmente mujeres) al proponer formas y aspectos corporales alejados y contrarios al desarrollo biológico esperado en hombres y mujeres (Baile, González, Ramírez y Suárez, 2011; Solano-Pinto y Solbes, en prensa). Así, la “normalización” de la insatisfacción explica cómo muchas mujeres realizan determinadas conductas como el

seguimiento de dietas inadecuadas, uso de laxantes o vómitos para controlar el peso y modificar el cuerpo (Ferguson, Muñoz, Garza y Galindo, 2014; González-Carrascosa, García-Segovia y Martínez-Monzó, 2013). Algunos autores se plantean si esas prácticas y las realizadas en los trastornos alimentarios conforman un continuo (López-Guimera y Sánchez-Carracedo, 2010), mientras que otros autores señalan a la insatisfacción corporal como un factor de riesgo para el desarrollo de los trastornos alimentarios y de la obesidad (Marco, Perpiñá y Botella, 2014; Wilksch et al., 2015), fundamentalmente en población vulnerable, como los jóvenes que practican determinados deportes (Requena-Pérez, Martín-Cuadrado y Lago-Marín, 2015).

Conjuntamente, una serie de estudios han mostrado que la participación en ejercicio físico se relaciona con una imagen corporal positiva (Martin y Bassett, 2012; Tucker y Mortell, 1993; Williams y Cash, 2001). Se ha encontrado también que las personas más activas tienen una actitud más positiva hacia su propio cuerpo que los sujetos sedentarios (Tornero y Sierras, 2008; Urrutia, Azpillaga, de Cos y Muñoz, 2010); que la actividad física y el deporte son medios para mejorar la salud del sujeto y prevenir la obesidad (Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006; Katzmarzyk y Janssen, 2003; Kokkinos, 2012) y que estas prácticas tienen un efecto positivo sobre el aspecto físico y el placer relacionado con la consecución de éste (Alley, 1991). Por esto, se ha propuesto que la práctica de ejercicio físico se debería explotar además de como medio de protección de la salud, como ámbito en el que explorar el placer corporal, la diversión y el goce (Alley, 1991).

Además, los diferentes estudios relacionan la insatisfacción corporal con el desarrollo de la identidad, fundamentalmente en la adolescencia (Toro, 2013) pudiéndose convertir en muchas personas en una parte significativa de la misma (Verstuyf, Van Petegem, Vansteenkiste, Soenens y Boone, 2014). Diversos estudios también lo relacionan con el autoconcepto físico, la ansiedad, depresión y baja autoestima (Rodríguez-Fernández, Axpe y Goñi, 2015; Solano-Pinto y Cano-Vindel, 2012).

Por su parte, la Psicología ha comenzado recientemente a aceptar como un objeto relevante de estudio al bienestar subjetivo y afrontar directamente como un deber programático académico, la exploración de las fortalezas humanas y de los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos (Vázquez, 2006).

En consonancia con lo argumentado hasta el momento, el presente trabajo, por un lado intenta aportar evidencias sobre las propiedades psicométricas de los cuestionarios utilizados y por otro lado establecer un modelo que trata de explicar el fenómeno estudiado; todo ello con la finalidad de contar con información valiosa para los sistemas de tutoría y desarrollo personal de las instituciones educativas mexicanas, propiciando así una intervención educativa de mayor calidad.

### **Preguntas de investigación**

¿Cuál es la estructura factorial más viable y adecuada para cada uno de los cuestionarios utilizados?

¿Cuál es el modelo estructural de ajuste más satisfactorio que explica la dependencia funcional e interrelaciones entre las variables estudiadas?

### **Propósito del estudio**

Determinar mediante un modelo de ecuaciones estructurales las relaciones que existen entre el autoconcepto, el género, el porcentaje de grasa corporal, la actividad física, la imagen corporal y el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes preparatoria; estableciendo un modelo estructural multifactorial que explique la dependencia funcional e interrelaciones entre dichos constructos.

El presente estudio contribuye pues a aportar evidencias y datos que propician la intervención educativa dentro de una perspectiva de atención a la diversidad.

En consecuencia, esta investigación pretende, como investigación aplicada, aportar información que se traduzca en una práctica educativa de mayor calidad; contribuyendo al saber pedagógico en el esclarecimiento de los factores que conforman un modelo de desarrollo humano integral; bajo la premisa de que los esfuerzos educativos deben enfocarse hacia el aumento los sentimientos de autovaloración y competencia de los estudiantes, fortaleciendo la autoestima y el autoconcepto, lo que a su vez favorecerá la motivación hacia el logro, las relaciones interpersonales y en general la forma particular de desenvolverse frente a diversas tareas y desafíos que se les presenten (Bandura, 1986; Roa, 1984).

## **Método**

### **Participantes**

La muestra estará constituida por mujeres y hombres todos estudiantes de educación media superior mexicanos.

La muestra será dividida aleatoriamente en dos partes utilizando el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 18.0; con el fin de realizar estudios paralelos que permitan corroborar y verificar los resultados obtenidos (validación cruzada).

### **Instrumentos**

**Escala de Bienestar Psicológico** de Ryff adaptada por van Dierendonck y traducida al español por Díaz et al. (2006). En la versión utilizada se conservan las seis subescalas originales del test. Estas subescalas son: Autoaceptación, 6 ítems; Relaciones Positivas, 6 ítems; Autonomía, 8 ítems; Dominio del entorno, 6 ítems; Propósito en la vida, 7 ítems; Crecimiento Personal, 6 ítems. El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo. La consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) de las subescalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por van Dierendonck (2004)

es la siguiente: Autoaceptación .83, Relaciones positivas .81, Autonomía .73, Dominio del entorno .71, Propósito en la vida .83 y Crecimiento personal .68.

**Evaluación de la Insatisfacción con la Imagen Corporal (IMAGEN)** de Solano-Pinto y Cano-Vindel (2010), consta de 38 ítems que permiten la obtención de una puntuación total de insatisfacción con la imagen corporal y puntuaciones en los componentes: cognitivo-emocional (21 ítems), perceptivo (10 ítems) y comportamental (7 ítems). De acuerdo a Solano-Pinto y Cano-Vindel (2010) el cuestionario IMAGEN tiene buena consistencia interna, buena estabilidad temporal y validez.

Para nuestro estudio se hicieron tres adaptaciones a la versión original Solano-Pinto y Cano-Vindel (2010):

Primera adaptación, en la escala original se puntúa con cinco opciones de respuesta: (0) casi nunca o nunca, (1) pocas veces, (2) unas veces sí y otras no, (3) muchas veces y (4) casi siempre o siempre; en la versión utilizada en la presente investigación el sujeto elige entre 11 posibles respuestas. Conjugamos la original con nuestra versión para que quedara de la manera siguiente: nunca (0), casi nunca (1, 2 y 3), a veces (4, 5 y 6), casi siempre (7, 8 y 9) y siempre (10). Esta primera adaptación se justifica porque los sujetos al ser estudiantes están acostumbrados a la escala de 0 a 10, ya que así han sido evaluados por el sistema educativo de nuestro país (México).



La segunda adaptación consistió en cambiar algunos términos utilizados en los ítems de la versión original con el fin de utilizar un lenguaje más adecuado al contexto de la cultura mexicana.

La tercera adaptación consistió en aplicar el instrumento por medio de una computadora (figura 1); esto con el fin de permitir el almacenamiento de los datos sin etapas previas de codificación, con una mayor precisión y rapidez.

Haga clic justo encima del pequeño círculo que está a la izquierda de la opción que corresponda a su respuesta

**CON QUE FRECUENCIA PIENSO O SIENTO QUE:  
Debería ponerme a dieta**

Nunca	Casi Nunca			A Veces			Casi Siempre			Siempre
● 0	● 1	● 2	● 3	● 4	● 5	● 6	● 7	● 8	● 9	● 10

1/38

Figura 1 Ejemplo de respuesta para los ítems del cuestionario IMAGEN.

**Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ: formato corto autoadministrado de los últimos 7 días** pide información de las actividades de los últimos 7 días de las personas, tomando en cuenta únicamente aquellas actividades que fueron realizadas al menos 10 minutos continuos (actividades físicas intensas, moderadas, caminar y permanecer sentado), a partir de la cual se calcula la cantidad de actividad física en METs. En nuestro estudio se adaptó para aplicarlo mediante una computadora personal.

**Cuestionario de Autoconcepto (AUDIM)** escala tipo Likert de 33 ítems relacionados con la propia persona; donde el encuestado responde, en una escala del 1 a 5 (1= Falso, 2=Más bien falso 3=Ni verdadero ni falso, 4=Más bien verdadero y 5=Verdadero) su grado de acuerdo con cada uno de los aspectos propuestos (escogiendo la respuesta que más se ajuste a su persona). Consta de 12 escalas que evalúan dimensiones del autoconcepto, además de una escala general para la medida del autoconcepto general.

Para nuestro estudio se hicieron tres adaptaciones a la versión original de Fernández-Zabala, Goñi, Rodríguez-Fernández y Goñi (2015):

Primera adaptación, en la versión original se puntúa con cinco opciones de respuesta: (1) falso, (2) más bien falso, (3) ni verdadero ni falso, (4) más bien verdadero y (5) verdadero; en la versión utilizada en la presente investigación el sujeto elige entre 11 posibles respuestas. Conjugamos la escala original con nuestra versión para que quedara de la manera siguiente: falso (0), casi siempre falso (1, 2

y 3), a veces verdadero, a veces falso (4, 5 y 6), casi siempre verdadero (7, 8 y 9) y verdadero (10). Esta primera adaptación se justifica porque los sujetos al ser estudiantes están acostumbrados a la escala de 0 a 10, ya que así han sido evaluados por el sistema educativo de nuestro país (México).

La segunda adaptación consistió en cambiar algunos términos utilizados en los ítems de la versión original con el fin de utilizar un lenguaje más adecuado al contexto de la cultura mexicana y resumiendo el contenido de los 8 ítems del factor autoconcepto académico en solo 3 ítems (Se me dan bien las asignaturas de gramática y español; Se me dan bien las matemáticas y Soy bueno en las asignaturas de ciencias); motivo por el cual nos referiremos al cuestionario AUDIM como cuestionario AUDIM-M.

La tercera adaptación consistió en aplicar el instrumento por medio de una computadora (figura 2); esto con el fin de permitir el almacenamiento de los datos sin etapas previas de codificación, con una mayor precisión y rapidez.

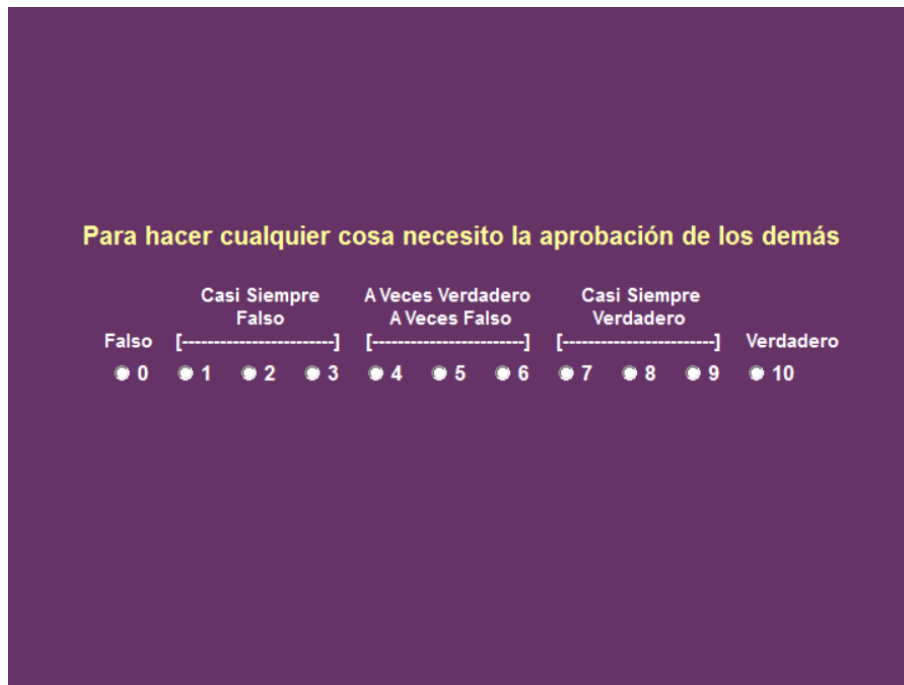


Figura 2. Ejemplo de respuesta para los ítems del cuestionario.

## Variables

Variables explicativas:

1. Actividad física
2. Imagen corporal
3. Porcentaje de grasa
4. Peso
5. IMC
6. Género

Variables a explicar:

1. Autoconcepto
2. Bienestar psicológico

## **Procedimiento**

Se invitará a participar en el estudio a alumnos de las escuelas de educación media superior mexicanos. Los que acepten participar firmarán el consentimiento informado correspondiente. Luego se aplicarán los instrumentos, antes descritos, por medio de una computadora personal (módulo administrador del instrumento del editor de escalas de ejecución típica), en una sesión de aproximadamente dos horas (incluyendo las mediciones corporales); en los laboratorios o centros de cómputo de las instituciones participantes. Al inicio de la sesión se hará una pequeña introducción sobre la importancia de la investigación y de cómo acceder a los instrumentos. A los participantes se les solicitará la máxima sinceridad y se les garantizará la confidencialidad de los datos que se obtengan. Las instrucciones de como responder se encontrarán en las primeras pantallas; antes del primer reactivo de cada instrumento. Al término de la sesión se hará la medición su talla, cintura, peso corporal y porcentaje de grasa, luego se les agradecerá su participación.

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

Por último los resultados obtenidos, se analizarán mediante el paquete SPSS 18.0 y Amos 21.0

### **Análisis de datos**

- Análisis factoriales exploratorios y confirmatorios para determinar la estructura factorial óptima de cada uno de los cuestionarios empleados (Lévy, 2006).
- Prueba de varios modelos mediante ecuaciones estructurales para identificar la dependencia funcional e interrelaciones entre las variables de interés con el fin de establecer el modelo estructural multifactorial de mejor ajuste (Lévy, 2006).

### **Contribuciones esperadas**

La determinación de las propiedades psicométricas de los cuestionarios utilizados y su informatización permitirán, en investigaciones posteriores, la obtención de datos más precisos y fiables; aumentando además la rapidez y eficacia en su análisis, presentación y almacenamiento.

El modelo sobre variables personales estudiadas asociadas al autoconcepto en jóvenes estudiantes de nivel medio superior puede ser aprovechado por el docente o tutor académico del estudiante para que esté establezca metas de logro en cada uno de los aspectos considerados, aproximándolos a lo deseado. Pudiendo

potenciar así una mejor percepción de sí mismo en quienes aprenden, lo cual es de suma importancia; ya que como afirma Zeldin (2000), las personas tienden a desarrollar intereses sólidos y duraderos en aquellas áreas en las cuales se sienten mejor y han experimentado resultados positivos.

## Referencias

- Alley, T. (1991). Visual detection of body-weight change in young women. *Perceptual and motor skills*, 73 (3), 904-906.
- Baile, J. I., González, A., Ramírez, C. y Suárez, P. (2011). Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 353-366.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Blanco, H., Ornelas, M., Tristán, J. L., Cocca, A., Mayorga-Vega, D., López-Walle, J. y Viciana, 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
- Brown, F. L. y Slaughter, V. (2011). Normal body, beautiful body: Discrepant perceptions reveal a pervasive 'thin ideal' from childhood to adulthood. *Body Image*, 8(2), 119-125. doi: 10.1016/j.bodyim.2011.02.002
- Camacho, M. J., Fernández, E. y Rodríguez, M. I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(2), 1-19.
- Cash, T. F. y 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.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

- Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96.
- Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A. y Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 1-14. doi: 10.1007/s10964-012-9898-9
- Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Rodríguez-Fernández, A. y Goñi, A. (2015). Un nuevo cuestionario en castellano con escalas de las dimensiones del autoconcepto. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(2), 149-159.
- González-Carrascosa, R., García-Segovia, P. y Martínez-Monzó, J. (2013). Valoración de la imagen corporal y de los comportamientos alimentarios en universitarios. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 45-59.
- Goñi, A. (2009). *El autoconcepto físico: Psicología y educación*. Madrid: Pirámide.
- Goñi, E. y Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- Katzmarzyk, P. y Janssen, I. (2003). Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. *Obesity Reviews*, 4(4), 257-290.
- Kokkinos, P. (2012). Physical Activity, Health Benefits, and Mortality Risk. *ISRN Cardiology*, 2012, 1-14. doi: 10.5402/2012/71878
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Lévy, J. (2006). *Modelización con Estructuras de Covarianzas en Ciencias Sociales*. Madrid: Netbiblo.
- López-Guimera, G. y Sánchez-Carracedo, D. (2010). *Prevención de las alteraciones alimentarias. Fundamentos teóricos y recursos prácticos*. Madrid: Pirámide.
- Marco, J. H., Perpiñá, C. y Botella, C. (2014). Tratamiento de la imagen corporal en los trastornos alimentarios y cambio clínicamente significativo. *Anales de Psicología*, 30(2), 422-230. doi: 10.6018/analesps.30.2.151291
- Marsh, H. W. y Martin, A. J. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 59-77.



- Marsh, H. W. y Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107-123.
- Martin, K. A. y Bassett, R. L. (2012). Exercise and Changes in Body Image. En T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image A Handbook of Science, Practice an Prevention* (pp. 378-386). New York: Guilford Press.
- Ochner, C. N., Gray, J. A. y Brickner, K. (2009). The development and initial validation of a new measure of male body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 10(4), 197-201. doi: 10.1016/j.eatbeh.2009.06.002
- Raich, R. M. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L. y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Requena-Pérez, C. M., Martín-Cuadrado, A. M. y Lago-Marín, B. S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 37-44.
- Roa, M. (1984). *La valoración del sí mismo*. Santiago de Chile: Patris.
- Rodgers, R. F., Paxton, S. J. y McLean, S. A. (2014). A biopsychosocial model of body image concerns and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 814-823.
- Rodríguez-Fernández, A., Axpe, I. y Goñi, A. (2015). Propiedades psicométricas de una versión abreviada del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 43(4), 125-132.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. y Stanton, G. C. (1976). Self concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Solano-Pinto, N. y Cano-Vindel, A. (2010). *IMAGEN Evaluación de la Insatisfacción con la Imagen Corporal*. Madrid: TEA Ediciones.
- Solano-Pinto, N. y Cano-Vindel, A. (2012). Ansiedad en los trastornos alimentarios: Un estudio comparativo. *Psicothema*, 24(3), 384-389.
- Solano-Pinto, N. y Solbes, I. (en prensa). Imagen corporal en personas con trastorno alimentario. *Estudos Socioculturais em Alimentação e Saúde*, 5.

- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N. y Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
- Tornero, I. y Sierras, Á. (2008). *Satisfacción corporal y actividad física en el alumnado de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Huelva*. Trabajo presentado en IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación física, Córdoba, España.
- Toro, J. (2013). *El adolescente ante su cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Tucker, L. A. y Mortell, R. (1993). Comparison of the effects of walking and weight training programs on body image in middle-aged women: An experimental study. *American Journal of Health Promotion*, 8(1), 34-42.
- Urrutia, S., Azpillaga, I., de Cos, G. L. y Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20 (2), 51-56.
- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-643. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00122-3
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1-2.
- Verstuyf, J., Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., Soenens, B. y Boone, L. (2014). The Body Perfect Ideal and Eating Regulation Goals: Investigating the Role of Adolescents' Identity Styles. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(2), 284-297. doi: 10.1007/s10964-013-9949-x
- Wilksch, S., Paxton, S. J., Byrne, S. M., Austin, S. B., McLean, S. A., Thompson, K., . . . Dorairaj, K. (2015). Prevention Across the Spectrum: a randomized controlled trial of three programs to reduce risk factors for both eating disorders and obesity. *Psychological Medicine*, 45(9), 1811-1823. doi: 10.1017/S003329171400289X
- Williams, P. A. y Cash, T. F. (2001). Effect of a circuit weight training program on the body images of collage students. *Internacional Journal of Eating Disorders*, 30 (1), 75-82.
- Zeldin, A. (2000). *Review of career self-efficacy literature*. (Tesis Doctoral), Universidad de Emory, Atlanta.



## **Presupuesto**

2,500.00 para consumibles.

## **Calendarización de las etapas pendientes**

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1. Aplicación de los cuestionarios y mediciones corporales | <b>NOVIEMBRE 2017 - FEBRERO 2018</b> |
| 2. Análisis de datos                                       | <b>MARZO - ABRIL 2018</b>            |
| 3. Redacción y publicación de artículos                    | <b>MAYO 2018 – JUNIO 2019</b>        |

## **Grado de avance**

25%