



Centro Universitario  
Cardenal Cisneros

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**Imagen corporal, actividad física y  
consumo de alcohol en jóvenes de 18-  
23 años**

Paula Sánchez Guerrero

Director/a: Virginia Martín Romera

Máster en Psicología General Sanitaria  
Centro Universitario Cardenal Cisneros  
Universidad de Alcalá  
Año 2020

## ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT .....	2
1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN.....	4
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS .....	5
3. MARCO TEÓRICO	
3.1. El consumo de alcohol .....	6
3.1.1 Consumo de alcohol en jóvenes en el siglo XXI .....	7
3.1.2 Implicaciones .....	7
3.1.3 Predictores/Factores de riesgo .....	8
3.2. La imagen corporal .....	10
3.2.1 Imagen corporal en jóvenes en el siglo XXI .....	11
3.2.2 Implicaciones.....	12
3.3. La actividad física .....	13
3.3.1 Actividad física en jóvenes en el siglo XXI .....	14
3.4.2 Implicaciones .....	14
3.4 Estudio de las relaciones entre imagen corporal, actividad física y consumo de alcohol	
3.4.1 Consumo de alcohol e imagen corporal .....	15
3.4.2 Consumo de alcohol y actividad física .....	16
3.4.3 Imagen corporal y actividad física .....	17
4. MÉTODO	
4.1 Participantes .....	19
4.2 Diseño .....	19
4.3 Instrumentos.....	20
4.4 Procedimiento de recogida de datos .....	21
4.5 Procedimiento de análisis de datos.....	21
5. RESULTADOS .....	22
6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	32
6.1 Limitaciones y fortalezas .....	36
6.2 Conclusiones .....	38
REFERENCIAS .....	41
ANEXOS .....	58
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	64

## RESUMEN

La literatura previa ha mostrado datos poco concluyentes sobre la relación existente entre la satisfacción corporal y la actividad física con el consumo de alcohol. En el presente estudio se analizan en profundidad estas asociaciones en una muestra de 315 participantes de edades comprendidas entre 18-23 años. En primer lugar, los resultados muestran que no existe relación entre satisfacción corporal y consumo de alcohol. En cuanto a la actividad física y el consumo de alcohol, los resultados muestran una tendencia a consumir más alcohol a medida que aumenta la cantidad de actividad física intensa, excepto cuando ésta sobrepasa las 6 horas semanales. Asimismo, se observa una interacción significativa del sexo sobre la relación entre actividad física y satisfacción corporal, destacando que, en los varones, mayores cantidades de práctica intensa se relacionan con mayor satisfacción corporal, mientras que en las mujeres esta relación es más compleja. Por último, se observan diferencias significativas entre varones y mujeres en algunas partes del cuerpo específicas: muslos, masa muscular y cintura. Los resultados obtenidos en este estudio aportan datos de interés a la hora de implementar y fortalecer intervenciones dirigidas al consumo de alcohol, la imagen corporal y la actividad física en los jóvenes. Asimismo, se subraya la necesidad e importancia de profundizar en la investigación de estos factores con el objetivo de establecer conclusiones generalizables para este grupo de edad.

*Palabras clave:* imagen corporal, satisfacción corporal actividad física, alcohol, jóvenes.

## ABSTRACT

Previous literature shows non conclusive data on the relationship between body satisfaction and physical activity with alcohol drinking. These relationships are deeply analyzed in the present research in a sample of 315 participants aged between 18-23 years. Firstly, results don't show a relationship between body satisfaction and alcohol drinking. Regarding physical activity and alcohol drinking, it is found a tendency to drink more alcohol as the amount of vigorous physical activity increases, except when it exceeds 6 hours per week. In addition, significant interaction of sex on the relationship between physical activity and body satisfaction is found, so that in men greater amounts of vigorous practice are related to greater body satisfaction, while this relationship is more complex in women. Finally, significant differences are found between women and men in satisfaction on some specific parts of the body: thighs, body building and waist. The

results obtained in this study provide interesting data to implement and strengthen interventions aimed at alcohol consumption, body image and physical activity in young people. Likewise, the need and importance of deepening investigations of these factors is underlined with the objective of establishing generalizable conclusions.

*Key words:* body image, body satisfaction, physical activity, alcohol, youth.

## 1. Introducción- Justificación

Desafortunadamente, a lo largo de mi vida he podido presenciar muy de cerca el profundo sufrimiento que acarrear los trastornos de la alimentación (TCA), tanto para las personas que lo viven como para sus seres queridos. Esa gran impotencia de querer ayudar con todas tus fuerzas, pero no saber siquiera por dónde empezar, fue uno de los grandes motivos que llevó a elegir la psicología como profesión. Tras formación específica sobre este trastorno, pude realizar mis prácticas del máster como coterapeuta de un caso de TCA y de nuevo, mi especial interés por esta problemática fue dejando en mí algunas suposiciones. El gran número de casos de adolescentes y jóvenes marcadas por una insatisfacción corporal sin límites. El gran aumento entre los jóvenes y adolescentes de casos de adicciones al consumo de sustancias que me reportaba preocupada la terapeuta del caso que seguía. ¿Podrían acaso estar conectadas estas variables? ¿Podría la insatisfacción corporal tener un papel importante en las conductas de consumo? Al fin y al cabo, quizá no se trataba de una idea tan descabellada. Por un lado, debido a los efectos de las drogas, que tradicionalmente se han utilizado en muchas ocasiones para huir del malestar, tanto físico como emocional. Por otro lado, debido a la alta comorbilidad que presentan los TCA y los trastornos por consumo de alcohol, siendo habitualmente el TCA el trastorno primario (Franko, Dorer, Keel, Jackson, Manzo y Herzog, 2005). Con esta idea en mente, me adentré en la investigación en busca de respuestas. Sin embargo, los estudios que encontré al respecto fueron escasos, a la vez que poco concluyentes o muy antiguos. Topé en esta búsqueda con el trabajo de la doctora Neumark- Sztainer, de Minnesota, la cual, muy interesada por el mundo de la imagen corporal, había diseñado un proyecto longitudinal que lleva en funcionamiento más de 15 años. En sus numerosas publicaciones, indagaba también sobre la actividad física, otro factor que ha sido estudiado a lo largo de la literatura en relación con el consumo de alcohol y con la Imagen corporal y en el que, por las contradicciones encontradas, hasta el momento no se han hallado resultados concluyentes. Debido a la gran implicación que tiene la actividad física, junto a la alimentación, en un estilo de vida saludable y la importancia a nivel personal que el deporte tiene para mí por haber sido deportista desde muy pequeña, decidí añadirlo a mis variables de estudio. Y con todo ello preparado, no dudé en ponerme en contacto con ella en busca de los instrumentos necesarios para comenzar la presente investigación: un estudio transversal de tipo correlacional que analiza la imagen corporal, la actividad física y el consumo de alcohol en los jóvenes.

## 2. Objetivos e hipótesis

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Máster es estudiar cómo influye el grado de satisfacción corporal, por un lado, y la actividad física realizada, por otro, en la conducta de consumo de alcohol; así como analizar la relación que existe entre la actividad física y la satisfacción corporal, en una muestra de adultos jóvenes.

A raíz del objetivo principal, se proponen varios objetivos específicos:

- Estudiar la correlación entre satisfacción corporal y consumo de alcohol en la muestra.
- Evaluar el papel del sexo en la Satisfacción Corporal.
- Analizar el papel del sexo en la correlación entre satisfacción corporal y consumo de alcohol en la muestra.
- Estudiar la asociación entre actividad física realizada y consumo de alcohol en la muestra.
- Evaluar el papel del sexo en la asociación entre actividad física realizada y consumo de alcohol en la muestra.
- Analizar la correlación entre actividad física realizada y satisfacción corporal en la muestra.
- Evaluar el papel del sexo en la asociación entre actividad física realizada y satisfacción corporal en la muestra.

Asimismo, de acuerdo con la literatura encontrada al respecto, las hipótesis en las que se sustenta este estudio son:

**H1:** Aquellos participantes con menores puntuaciones en satisfacción corporal mostrarán un mayor consumo de alcohol semanal. Se espera que como ocurre en el estudio Wild, Flisher, Bhana y Lombard (2004) esta relación será especialmente significativa en las mujeres.

**H2:** Los participantes varones presentarán mayores puntuaciones en satisfacción corporal que las mujeres, tal y como se observa en la literatura científica (Ramos, Rivera y Moreno, 2010; Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor y López-Miñarro, 2013).

**H3:** Aquellos participantes que realicen mayor cantidad de actividad física semanal presentarán mayores puntuaciones en Satisfacción Corporal. Debido al ideal de belleza masculino actual caracterizado por un cuerpo delgado y a la vez musculoso, se espera que esta relación sea más significativa en los hombres. (Camacho-Miñano, 2005; Tucker y Mortell, 1993., González-Hernández, López-Mora, Portolés-Ariño, Muñoz-Villena y Mendoza-Díaz, 2017; Neumark-Sztainer, Goeden, Story y Wall, 2004; Telleria-Aramburu, Sánchez, Ansotegui, Rocandío y Arroyo-Izaga, 2015; Williams y Cash, 2001.

**H4:** Aquellos participantes que realicen mayor cantidad de actividad física semanal mostrarán un menor consumo de alcohol semanal, siendo esta relación significativa para ambos sexos por igual (Espejo et al., 2017; López-Villalba, Rodríguez García, García-Cantó y Pérez-Soto, 2016; Simonton, Young y Johnson, 2018; Werch, Moore, DiClemente, Owen y Bledsoe, 2003; Williams y Streat, 2004).

### 3. Marco teórico

#### 3.1. *El consumo de alcohol*

Generalmente, el alcohol se ha utilizado en muchas culturas desde hace siglos formando parte de las costumbres de muchos países. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018 a) el consumo total de alcohol por habitante en la población mundial mayor de 15 años es de 6,4 litros de alcohol puro, habiendo sufrido un aumento importante del 2005 al 2010 y manteniéndose actualmente en cantidades similares que en 2010.

En España, el alcohol es la droga cultural por excelencia y existe una normalización de su consumo en la sociedad. Se estima que, en España, tres cuartas partes de la población beben alcohol de manera esporádica o habitual. Según la OMS, aunque la ingesta total ha disminuido en ambos sexos comparando los datos de la encuesta más actual con los del 2010, los datos también apuntan a que muchas más personas lo hacen de una manera potencialmente dañina. Por consiguiente, según la OMS los efectos perjudiciales del consumo de alcohol están determinados en gran medida por el volumen total de alcohol consumido, las características de beber, el sexo y la edad del consumidor (OMS, 2018 a).

### 3.1.1. El consumo de alcohol en jóvenes en el siglo XXI

En nuestro país el alcohol sigue siendo la sustancia psicoactiva más consumida, especialmente entre la población joven (Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones [OEDA], 2018). Según Hernández et al. (2009) el 92,5% de los jóvenes madrileños de entre 15 y 24 años han experimentado con el alcohol, siendo los 14 años la edad media de iniciación de consumo. Con respecto a las diferencias en el consumo de los jóvenes en función del sexo, los jóvenes universitarios, se ha observado que existe un mayor consumo por parte del sexo masculino, aunque las proporciones entre ambos son más equitativas que en la población general (Camacho-Acero, 2005; OMS, 2018 a). No obstante, los efectos que esta sustancia produce en el organismo son diferentes en función del sexo debido a diferencia de masa corporal y la diferente metabolización de la sustancia, por lo que a pesar de que los hombres consumen mayores cantidades, las graves consecuencias del alcohol en las mujeres son igualmente importantes (American Psychiatric Association [APA], 2014).

Además, el patrón de consumo en los jóvenes ha sufrido cambios importantes durante las últimas décadas. Actualmente, éste nuevo patrón se caracteriza por el uso de bebidas de alta graduación únicamente en el fin de semana en cantidades altas y abusivas, en muchos casos con el objetivo de conseguir en poco tiempo un estado de embriaguez (Becoña et al, 2010, Lorenzo, 2005). Según Camacho-Acero (2005) más de la tercera parte de los universitarios españoles reportan un consumo abusivo (más de 12 copas), la otra tercera parte manifiesta un consumo alto (5 a 11 copas) y solo los demás consumen moderadamente.

A la vista de estos datos, el requerimiento de abordajes innovadores para afrontar esta situación es inmediato y para ello, es necesario profundizar en el estudio de los factores que se relacionan con esta ingesta excesiva en los jóvenes para abordar el consumo por medio de éstos y diseñar programas de prevención e intervención eficaces.

### 3.1.2. Implicaciones

Según la OMS (2018 a) en el 2016 el consumo nocivo de alcohol causó aproximadamente 3 millones de muertes en el mundo. Además, se ha encontrado que el consumo de alcohol está asociado con el riesgo de desarrollar trastornos mentales y comportamentales, así como importantes enfermedades no transmisibles y traumatismos



derivados de la violencia y los accidentes de tráfico (APA, 2014; OMS, 2011, 2018 a). Además, las implicaciones que puede tener el abuso de alcohol en personas de corta edad son aún más preocupantes, ya que entorpece el desarrollo neurológico, académico, psicológico y social, y acarrear por tanto consecuencias muy negativas a medio y largo plazo. El inicio precoz de alcohol también se ha visto asociado con consumo de alcohol más intensivo (López-Larrosa y Rodríguez-Arias, 2010), con más frecuencia de borracheras, con consumos más prevalentes de otras drogas (Vieira, Ribeiro y Laranjeira, 2007) y con trastornos de abuso/dependencia del alcohol en la edad adulta (Grant et al., 2006; Hernández et al., 2009; Warner, White y Johnson, 2007). Con todo ello, sin embargo, el alcohol sigue siendo la sustancia psicoactiva percibida como menos peligrosa: tan solo algo más de la mitad de los jóvenes de 14 a 18 años piensa que tomarse 5 o 6 copas/cañas el fin de semana puede ocasionar bastantes o muchos problemas (OEDA, 2018).

### 3.1.3. Predictores y factores de riesgo

Para comenzar en el estudio sobre los factores de riesgo que predisponen a los jóvenes al consumo de alcohol, es crucial entender qué buscan éstos en esta práctica.

El estudio de las motivaciones para el consumo de alcohol se remonta al siglo pasado y las clasificaciones propuestas son de diversa índole. Berkowitz y Perkins (1986) clasifican estas motivaciones en dos categorías: las razones de sociabilidad y las razones de escape y observan que mientras que los bebedores problemáticos son igual de propensos a beber por razones de sociabilidad que los no problemáticos, son sin embargo más propensos a beber por razones de escape o desinhibición. Posteriormente, diferentes líneas de investigación han analizado estas motivaciones y el poder de predicción que estas pueden tener en el consumo de alcohol, encontrando la conducta de escape como predictor principal de la conducta de consumo excesivo y del desarrollo de trastornos de adicción futuros (Mezquita, Stewart, Kuntsche y Grant, 2016; Palacios, 2012; Williams y Clark, 1998).

Por tanto, se podría concluir que un factor problemático que se relaciona con el consumo excesivo es consumir alcohol por motivos de escape. Pero llegados a este punto cabe preguntarse ¿Y de qué “escapan” predominantemente los jóvenes?

A nivel subclínico, parece que los sentimientos depresivos, de ansiedad, y la baja autoestima son algunos de los factores que producen malestar en los jóvenes y que tratan

de enfrentar mediante el consumo de alcohol. Por un lado, Laukkanen, Shemeikka, Viinamäki, Pölkki y Lehtonen, (2001) observan que las chicas con un consumo excesivo de alcohol sufren ansiedad y reducidos recursos psicológicos y sociales. Específicamente para la ansiedad social, Camacho-Acero (2005) observa que ésta muestra asociación con la intensidad de consumo, encontrando un mayor consumo abusivo en las personas con alta ansiedad social. Por consiguiente, algunas investigaciones han mostrado una asociación significativa entre baja autoestima y sentimientos depresivos con consumo de alcohol excesivo en adolescentes (McGee y Williams, 2000; Neumark-Sztainer, Story, French y Resnick, 1997).

Por otro lado, en la población clínica parece que esta conducta de escape del malestar psicológico en forma de consumo de alcohol excesivo podría explicar la relación tan estrecha que existe entre algunos trastornos psicológicos y el consumo de alcohol. En todos ellos se puede analizar cómo esta sustancia actuaría en forma de refuerzo negativo a corto plazo, mientras a medio y largo plazo perpetúa, empeora y cronifica la sintomatología propia del trastorno (APA, 2014). La comorbilidad entre el Trastorno por Consumo de Alcohol con el TCA ha sido objeto de interés durante las últimas décadas debido al aumento de prevalencia de los trastornos de la alimentación en nuestro país (Peláez, Raich y Labrador, 2010). En esta línea, Franko et al. (2005) encuentran en su estudio que, en la mayor parte de los participantes, el trastorno primario es el TCA y encuentran tres únicos predictores para desarrollar la Adicción al Alcohol en mujeres con Anorexia: tener depresión, realizar conductas purgativas por medio de vómitos y tener una importante preocupación sobre la imagen corporal. Y es que esto último, en la sociedad en la que vivimos está a la orden del día. La presión social actual hacia el cuerpo y los estereotipos de belleza, la información que se recibe en los medios de comunicación y las redes sociales nos bombardean de manera continua, influyendo en nuestra imagen corporal. Esto nos lleva a preguntarnos si esta asociación entre la preocupación sobre la imagen corporal y el consumo excesivo de alcohol se da también a nivel de población general, pues sería en ese caso crucial la intervención en este factor en los trabajos de prevención de consumo de alcohol con los adolescentes y jóvenes, un colectivo especialmente vulnerable a los efectos negativos de la presión social sobre el cuerpo (Grogan, 2016). Se dedica por ello un apartado específico a la bibliografía encontrada al respecto.

Para finalizar, una vez expuestos algunos de los motivos que mueven a los jóvenes hacia la realización de conductas de escape, es importante destacar que existen otros factores que a lo largo de la literatura se han visto relacionados con el consumo de alcohol que no son movidos necesariamente por motivos de esta índole. Entre ellos se ha estudiado algunos como el modelo familiar, la personalidad, las expectativas favorables hacia el alcohol (Holzhauer, Zenner y Wulfert, 2016; Liberini, Rodríguez y Romero, 2016; López-Larrosa y Rodríguez-Arias, 2010). Por último, la realización de actividad física se ha estudiado también en relación con el consumo de alcohol, sin embargo, los resultados obtenidos hasta el momento son incongruentes y polémicos (Kwan, Bobko, Faulker, Donnelly y Cairney, 2014). A pesar de ello, gran cantidad de programas de intervención y prevención de abuso de alcohol incluyen la práctica de actividad física en su programa (Simonton et al., 2018) por lo que se considera de gran importancia indagar en esta relación de cara a garantizar la mejor intervención posible desde el ámbito de la psicología. Se dedicará por ello otro apartado basado en un análisis más exhaustivo de la bibliografía encontrada hasta el momento.

### *3.2. La Imagen corporal*

El estudio de la imagen corporal cobra importancia a mediados del siglo pasado, momento en el que los casos de trastornos de la alimentación comienzan a ser más comunes en nuestro país (Peláez et al., 2010). A grandes rasgos, el término de imagen corporal hace referencia a la percepción, sentimientos y pensamientos que se tienen en relación con el propio cuerpo (Martínez, Escolar, González, Medina y Mercado, 2017). Asimismo, en gran parte de la literatura, se define la imagen corporal dentro de un continuo, en cuyos extremos estarían la “imagen corporal negativa” o “insatisfacción corporal” y la “imagen corporal positiva” o “satisfacción corporal” (Grogan, 2016).

Asimismo, existen diversos factores que predisponen a una imagen corporal negativa. Entre ellos cabe destacar: los factores familiares, los factores personales, los relacionados con el desarrollo físico y la retroalimentación del entorno y los factores sociales y culturales (Salaberria, Rodríguez y Cruz, 2007; Williams y Currie, 2000). A raíz de estos últimos factores, cabe señalar que a pesar de que la preocupación por el físico y la imagen ha existido en todas las épocas, durante el último siglo se ha producido un aumento desorbitado debido, entre otras razones, a las grandes cantidades de dinero que se mueven en la industria de la moda, los medios de comunicación y redes sociales, la cirugía y

tratamientos estéticos, etc. que ejercen presión por encajar con los estereotipos y cánones de belleza del siglo actual (Grogan, 2016). En consecuencia, han aumentado los niveles de insatisfacción corporal en la población, viendo como reflejo de ello el aumento de prevalencia de trastornos de la alimentación y el aumento del número de tratamientos dirigidos a modificar el cuerpo, tal y como explican Vaquero-Cristóbal et al. (2013).

### 3.2.1. Imagen Corporal en jóvenes en el S XXI

Actualmente, los estándares de belleza prodelgadez que existen en los países desarrollados, que son interiorizados por los adolescentes y jóvenes, son un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal (Muñoz, 2014). Esta situación afecta en especial al sexo femenino, sin embargo, cada vez es mayor el número de hombres que reporta percibir una gran presión social con respecto al ideal actual de cuerpo masculino (Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

Como se señalaba, los valores e ideales relacionados con la imagen corporal que se difunden a la sociedad fundamentalmente a través de los medios de comunicación y redes sociales (Gómez-Peresmitré y Acosta, 2000) influyen negativamente en la imagen corporal (Grabe, Ward y Hyde, 2008; Levine y Chapman, 2011). Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a la etapa de cambios vitales en la que se encuentran y su caracterización por necesidades elevadas de aprobación social, especialmente por parte de los iguales. Además, durante esta etapa vital generalmente la imagen corporal se encuentra estrechamente vinculada con la autoestima, siendo un mediador importante en esta relación el grado de internalización de los ideales de belleza (Grogan, 2016). Cabe destacar que los adolescentes y jóvenes son los principales usuarios de algunas redes sociales, como la red Instagram, caracterizada por la masiva exposición a imágenes de cuerpos perfectos, lo cual se ha observado que impacta de forma negativa en la imagen corporal tal (Ahadzadeh et al., 2017; Muñoz, 2014; Tiggeman y McGill, 2004). Además, un estudio realizado por Brea y Barnet (2019) señala que la utilización de este tipo de plataformas y redes sociales intensifican los efectos de mecanismos como la comparación social de apariencia, que contribuyen a aumentar la insatisfacción corporal.

Por otro lado, es necesario subrayar que la insatisfacción corporal suele comenzar en la pubertad y tiene un trascurso duradero, pues se ha observado que además ésta aumenta durante el instituto y en los comienzos de la edad adulta y persiste durante la edad adulta hasta los 30 años como mínimo, con el importante sufrimiento que conlleva

(Buchianeri, Arikian, Hannan, Eisingberg y Neumark-Sztainer, 2013; Wang et al., 2019).

Además, la insatisfacción corporal difiere entre hombres y mujeres, como se citaba anteriormente. Por un lado, a nivel cuantitativo, se han encontrado diferencias de prevalencia de la Insatisfacción Corporal en jóvenes, siendo las mujeres las que más frecuentemente la sufren (Ramos et al., 2010., Vaquero-Cristóbal et al., 2013). Por otro lado, la insatisfacción que sufren hombres y mujeres también difiere a nivel cualitativo. Se ha encontrado que, en los jóvenes, la insatisfacción de chicos se debe a que quieren estar más fuertes, mientras que las chicas quieren estar más delgadas independientemente del peso real que tengan, ya que éstas tienden a sobreestimar su peso y su grasa corporal (Vaquero-Cristóbal et al., 2013) y a subestimar su masa muscular (Arroyo et al., 2008). Además, la literatura al respecto nos indica que no sólo las mujeres se encuentran más insatisfechas con sus cuerpos, sino que en ellas la relación entre la imagen corporal y bienestar psicológico es mayor que en los hombres (Muth y Cash, 2006). Acorde con esto, multitud de estudios han encontrado que la insatisfacción corporal actúa como predictor de baja autoestima y estado de ánimo depresivo en ambos sexos, pero especialmente en las chicas (Murnen, 2011; Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan y Eisingberg, 2006; Van den Berg, Mond, Eisingberg, Ackard y Neumark, 2010).

### 3.2.2. Implicaciones

Para comenzar, es bien sabido que tener una imagen corporal negativa es un factor de vulnerabilidad para desarrollar algunos trastornos psicológicos como el Trastorno de la Conducta Alimentaria, El Trastorno Dismórfico Corporal o la Vigorexia (Grogan, 2016).

A nivel subclínico, según reportan Cash y Fleming (2002), tener una imagen corporal negativa puede afectar de manera importante al bienestar de las personas y reduce la calidad de vida. Además de estar relacionada con sentimientos depresivos, de culpa y ansiedad y baja autoestima, otros efectos han sido estudiados. Tener una imagen corporal negativa se ha visto relacionado con conductas de evitación social (principalmente con personas del sexo opuesto), conductas de comparación continua del propio cuerpo con el de los demás y con conductas alimentarias de riesgo de tipo restrictivo (Caldera et al., 2019; Jáuregui y Bolaños, 2011), así como con sentimientos de impotencia, aislamiento y malestar o sufrimiento significativo (Salaberria et al., 2007).

Además, una imagen corporal negativa afecta de manera importante a las relaciones sexuales, ya que las personas con alta insatisfacción corporal presentan una autoobservación continua y ansiosa durante el acto sexual y suelen evitar la exposición de su cuerpo, afectando por ello en gran medida al funcionamiento sexual (Brennan, Lalonde y Bain, 2010). Por último, es importante destacar que actualmente, gran parte de las personas con alta insatisfacción sobre partes de su cuerpo se somete a operaciones de cirugía estética que, en multitud de ocasiones, ponen en riesgo su vida (Grogan, 2016).

### *3.3. La actividad física*

La OMS (2018) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Habitualmente la actividad física se clasifica en función de su intensidad, de modo que se pueden identificar las categorías “intensa”, “moderada” y “suave” aludiendo al gasto metabólico que conllevan (Buscemi, Martens, Murphy, Yurasek y Smith, 2011; Musselman y Rutledge, 2010; Neumark-Sztainer et al., 2004).

La práctica continuada de actividad física reporta múltiples beneficios a los aparatos circulatorio, respiratorio y locomotor, así como al sistema nervioso (Álvarez Li, 2010; Ireba, 2014). Algunos de estos beneficios son la disminución de la frecuencia cardíaca, el aumento de la capacidad pulmonar, el fortalecimiento de los huesos y músculos, la mejora del descanso y del sueño y su impacto positivo sobre la autoestima, el estrés y la depresión. Siendo por estos últimos beneficios por los que se considera que es un factor importante en la prevención de enfermedades relacionadas con la salud mental. Además, se ha encontrado que la actividad física actúa como protector contra el aumento de peso perjudicial al disminuir el porcentaje de grasa corporal, mejora la función inmune y reduce las ganas de fumar y de ingerir bebidas alcohólicas (Álvarez-Lí, 2010).

Como refiere la OMS, para beneficiarse de los efectos positivos que la actividad física tiene sobre la salud, es necesario seguir unas indicaciones y mínimos de duración e intensidad. Éstas difieren en función del grupo de edad, pero en líneas generales se basan en una realización de actividad física intensa o moderada como mínimo 3 o 4 días a la semana con una duración de al menos 30-60 minutos y que incluya también actividades de fortalecimiento muscular (OMS 2010, 2018 b). Sin embargo, aproximadamente el 60%

de la población mundial no alcanza estos mínimos, siendo especialmente preocupante en algunas poblaciones: jóvenes, mujeres y adultos mayores (OMS 2018 b).

### 3.3.1. La actividad física en jóvenes en el SXXI

La actividad física en la adolescencia y la juventud es un ámbito muy estudiado durante los últimos años, con el aumento de las prevalencias de sedentarismo en nuestro país y la modificación en las actividades de ocio para este colectivo en comparación con el siglo pasado. Se ha encontrado que los beneficios de la actividad física en este grupo de edad, va más allá de los efectos sobre la salud en sí misma, teniendo un peso muy importante en su desarrollo social, académico, mental y psicológico (OMS, 2018 b). En esta línea, se ha observado que la práctica continuada de actividad física se relaciona con un aumento de estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo y la flexibilidad mental (Becker, 2007), así como con un autoconcepto positivo y niveles inferiores de ansiedad y depresión en chicas jóvenes (Candel, Olmedilla y Blas, 2008).

Sin embargo, a pesar de la gran cantidad de efectos positivos asociados a este grupo de edad, según la OMS (2018 c) en 2010, a escala mundial, un 81% de los adolescentes y jóvenes no tiene un nivel suficiente de actividad física, siendo las chicas menos activas que los varones (OMS, 2018 b). En nuestro país, según Hernando (2011) existen entre 15 y 20 puntos porcentuales a favor del número de varones practicantes de actividad física en comparación con las mujeres, a lo que Oliveira y Parra (2018) añaden que las diferencias son también muy notables en términos de duración y frecuencia de la práctica, siendo ambas superiores en los varones.

### 3.3.2. Implicaciones

A pesar de los múltiples beneficios que la actividad física tiene sobre la salud que se han expuesto a lo largo de este documento, según los datos obtenidos hasta el momento existe un porcentaje alto de personas que no cumple las recomendaciones de la OMS en relación con la actividad física. La patología con una mayor relación con el sedentarismo o la ausencia de un nivel adecuado de actividad física es la obesidad. Según la OMS (2018) la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial, pues más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y de ellas al menos 300 millones son obesas. Estos datos representan una situación bastante alarmante, pues la obesidad, además de ser en sí misma perjudicial para la salud, es un factor de riesgo para

desencadenar enfermedades cardiovasculares y respiratorias, diabetes tipo 2, hipertensión, entre otras (Selvendran, Penney, Aggarwal, Warkes y Purkayastha, 2018).

Por último, es importante destacar que, también a nivel subclínico, la ausencia de práctica de actividad física tiene consecuencias negativas importantes en la salud. Como consecuencia de ello puede producirse atrofia muscular, retención de líquidos, pérdida de tonificación de la dermis y empeoramiento de la circulación en sangre, entre otros (OMS, 2018 c).

### *3.4. El estudio de las relaciones entre consumo de alcohol, imagen corporal y actividad física*

#### **3.4.1. Consumo de alcohol e imagen corporal**

Con respecto a la relación entre imagen corporal y consumo de alcohol son pocas las investigaciones realizadas hasta el momento.

En primer lugar, Holzhauser et al. (2016) refieren que, a raíz de la evidenciada comorbilidad que existe entre los trastornos de alimentación y los trastornos por consumo de alcohol, la preocupación excesiva sobre el cuerpo pone a las mujeres en riesgo para el consumo problemático. En esta línea, Wild et al. (2004) observan que la insatisfacción corporal en las jóvenes y adolescentes aumenta el riesgo de realizar comportamientos de riesgo, incluyendo el uso excesivo de alcohol, sin embargo, no encuentran esta relación entre los varones. Asimismo, esta asociación entre insatisfacción corporal y consumo excesivo de alcohol ha sido encontrada en mujeres con sobrepeso u obesidad y en las mujeres jóvenes que realizan dietas con frecuencia (Fonseca, Matos, Guerra y Pedro, 2009; French, Story, Downes, Resnick y Blum, 1995). Cabe destacar que, de forma más compleja, se ha investigado esta asociación en interacción con las expectativas de expresión social mediante el alcohol, obteniendo que las mujeres con imagen corporal pobre y este tipo de expectativas presentan mayores niveles de consumo de esta sustancia (Holzhauser et al., 2016). A raíz de ello, estos autores sugieren que la relación entre insatisfacción corporal y consumo problemático de alcohol en las mujeres podría estar mediada por una incomodidad en las situaciones sociales debido a esta insatisfacción. Por otro lado, también otros autores estudian esta relación a la inversa, es decir, la influencia que tiene el consumo de alcohol sobre la imagen corporal, observando mayor satisfacción corporal entre los no bebedores (Moreno, Moreno y Cervelló, 2009). Con todo ello, la



relación entre la imagen corporal y el consumo de alcohol ha sido descrita por Palmqvist y Santavirta (2006) como una relación extremadamente compleja. Debido a esto y a la falta de investigación en relación con estas dos variables, es necesario acceder a estudios que analizan la relación del alcohol con otro factor que en la literatura previa se ha visto estrechamente relacionado en esta etapa vital con la imagen corporal, la autoestima.

Según Palmqvist y Santavirta (2006), la imagen corporal es un aspecto de la autoestima particularmente relevante en adolescentes y jóvenes y en mujeres. Al mismo tiempo, se ha encontrado que tener una baja autoestima es un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de adicción al alcohol en ambos sexos (Fonseca et al., 2009) por lo que la imagen corporal podría tomar un papel importante en la asociación. En este punto, Kavas (2009) concluye que los jóvenes con baja autoestima tienden a beber cantidades excesivas de alcohol, congruente con anteriores estudios realizados con adolescentes (Griffin, Botvin, Scheier, Díaz y Miller, 2000), parcialmente acorde con otros que sólo encontraban este efecto entre las chicas (Becker y Grilo, 2006) y en disonancia con algunos estudios que no encuentran tal asociación (Cava, Murgui y Musitu, 2008; García-Montes, Zaldívar, López-Ríos y Molina, 2009).

Con todo ello, observamos que los datos encontrados en relación con estos factores son insuficientes y poco claros, por lo que el presente estudio se formula con la intención de aportar más datos a esta línea de investigación. Aun así, fundamentándose en la literatura previamente citada, parece que la relación entre insatisfacción corporal y consumo de alcohol se encuentra más asociada al sexo femenino que al masculino, por lo que en el presente estudio se espera encontrar también este efecto.

### 3.4.2. Consumo de alcohol y actividad física

En cuanto a la relación entre la actividad física con el consumo de alcohol, la literatura científica ofrece datos muy diferentes entre sí, en ocasiones contradictorios.

Por un lado, varios estudios encuentran la actividad deportiva como un buen complemento en la intervención en adicciones de consumo de alcohol (Williams y Streat, 2004) así como para la prevención y reducción del consumo de alcohol (Arenas, Legaza y Muñoz, 2007; Simonton et al., 2018; Werch et al., 2003). También en esta tendencia, el estudio de Parra, Oliva y Antolín (2009) refieren que la realización de actividades deportivas reduce el consumo de alcohol en jóvenes de ambos sexos, no solo porque la

realización de las actividades es incompatible con el consumo, sino porque ayuda a que los jóvenes aprendan más formas de divertirse. Asimismo, en investigaciones más recientes realizadas con población adolescente española se ha encontrado que la práctica regular de actividad físico-deportiva se relaciona con una menor frecuencia de consumo habitual de alcohol (López-Villalba et al., 2016), así como no practicar actividad física se relaciona con mayor frecuencia de consumo excesivo de alcohol en ambos sexos (Espejo et al., 2017).

Por otro lado, en la tendencia opuesta se encuentran otras investigaciones que observan que la participación deportiva predice el aumento de intoxicaciones por alcohol (Kwan et al., 2014; Lisha y Sussman, 2010; Musselman y Rutledge, 2010). Además, Wichstrom y Wichstrom (2009) observan que aquellos participantes inicialmente involucrados en deportes de equipo muestran un aumento todavía mayor de intoxicaciones por alcohol durante la adolescencia y comienzo de la edad adulta que aquellos involucrados en deportes técnicos o de fuerza.

En una posición intermedia estarían otros estudios que obtienen resultados diferentes en función del tipo de deporte, como el de Moore y Werch (2004). Estos autores observan que, en hombres, la participación en aquellos deportes estructurados y dominados por hombres se relaciona con mayor uso de alcohol, mientras que, en mujeres, la participación en deportes estructurados y dominados por mujeres se relacionan con menor uso de alcohol. Con ello afirman que mientras que unas actividades deportivas son protectores para el consumo en un sexo, otras se relacionan con mayor consumo de alcohol en el otro.

Por último, también existen investigaciones en las que no se encuentran diferencias entre la frecuencia y cantidad de consumo de alcohol y el nivel de práctica deportiva ni en hombres ni en mujeres, refiriendo que estas variables no guardan relación entre sí (Ruiz-Juan, Ruiz-Risueño, de la Cruz y García, 2009).

### 3.4.3. Imagen Corporal y Actividad física

En cuanto a la relación que tiene la actividad física y la imagen corporal, existen también tendencias opuestas (Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

Por un lado, una serie de estudios muestra que la participación en actividad física se relaciona con una imagen corporal positiva en ambos sexos (Añez et al, 2018;

Chromik, 2013; González-Hernández et al., 2017; Sánchez-Miguel, Pullido, Sánchez-Oliva, Amado y Leo, 2018). Estos resultados son congruentes con investigaciones anteriores (Camacho-Miñano, 2005; Hausenblas y Fallon, 2006; Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines y Story, 2006; Williams y Cash, 2001). Y parcialmente acordes con estudios como el de Tiggemann y Williamson (2000) que encuentran este efecto únicamente en las mujeres jóvenes o como el de Neumark-Sztainer et al. (2004) que, al contrario, sólo encuentran este efecto de manera significativa en los adolescentes y jóvenes de sexo masculino.

Por otro lado, en otras investigaciones se concluye que la práctica deportiva puede suponer un factor de riesgo para el desarrollo de TCA y, por tanto, tendría un efecto potencialmente negativo sobre la imagen corporal (Williamson et al., 1995).

Otros estudios apoyan la idea de que la actividad física se relaciona positiva o negativamente con la satisfacción corporal en función de algunos factores moderadores. Con respecto a esta relación, se han encontrado que, por un lado, la percepción de la imagen corporal depende fuertemente del tipo de deporte realizado. De esta forma, Camacho-Miñano, Fernández y Rodríguez (2006) refieren que son las chicas que realizan actividades fitness como el aeróbic las que poseen una imagen corporal negativa, mientras que aquellas que realizan actividades deportivas como baloncesto y fútbol, se encuentran significativamente más satisfechas con su cuerpo. Además, aparte de estas actividades, los resultados obtenidos también señalan la gimnasia rítmica como uno de las actividades físico-deportivas asociadas a mayor satisfacción corporal entre las chicas, lo que resulta sorprendentemente debido a su señalización como deporte de alto riesgo para las chicas por las particulares presiones que genera en torno al cuerpo. Asimismo, otro factor moderador estudiado ha sido las motivaciones para la realización de ejercicio. LePage y Crowther (2009) analizan estas asociaciones entre chicas universitarias que realizan actividad física al menos tres veces por semana y estudian los efectos que tiene esta actividad en función del grado de satisfacción corporal de las participantes. Estos autores apoyan la idea de que, en general, esta actividad tiene efectos positivos en todas ellas, ya que tras la realización de actividad física se da una reducción de la insatisfacción corporal significativamente mayor que tras la realización de otras actividades diarias. Sin embargo, destacan que estos efectos difieren en función de la motivación del ejercicio, pues cuando las mujeres lo realizan por razones de apariencia y peso éstas experimentan mayor insatisfacción, independientemente de su grado de satisfacción inicial. Para finalizar,

también se ha estudiado la asociación entre actividad física y satisfacción corporal en función del Índice de Masa Corporal (IMC) de las mujeres. De este modo se ha observado que la relación resulta estadísticamente significativa en las mujeres con sobrepeso, pero no en aquellas que presentan normopeso o infrapeso (Minter, 2017).

Debido a la cantidad de datos contradictorios encontrados en la literatura científica con respecto a este tema, se considera que para diseñar programas de intervención eficaces basados en la evidencia científica, es necesario seguir diseñando estudios de investigación que analicen la relación entre estos factores con el objetivo de aclararla, tal y como se dispone en la presente investigación.

## 4. Método

### 4.1. *Participantes*

La muestra del estudio está compuesta por un total de 315 participantes con edades comprendidas entre 18 y 23 años que realizaron un formulario online. Los criterios de inclusión que se establecieron fueron ser mayor de edad, y específicamente pertenecer a un rango de edad concreto entre 18-23 años (ambos incluidos). Inicialmente se accedió a una muestra de 345 participantes, sin embargo, se procedió a la exclusión de 30 de éstos por no cumplir los criterios de inclusión para el estudio. La totalidad de la muestra estaba formada por varones (18,7%) y mujeres (81,3%), la mayoría de ellos estudiantes (71,3%) o estudiantes y trabajadores (24,9 %). Específicamente, la mayoría de los estudiantes pertenecían a la rama de Ciencias de la Salud (40,6%) o Ciencias Sociales y jurídicas (34,5 %).

### 4.2. *Diseño*

El diseño de este estudio es transversal de tipo analítico o correlacional, pues tiene como objetivo analizar la asociación entre un conjunto de variables. Consta de dos variables independientes (satisfacción corporal y actividad física) y una variable dependiente (consumo de alcohol).

### 4.3. Instrumentos

En primer lugar, la medición de la actividad física se llevó a cabo mediante la versión modificada por Neumark-Sztainer et al. (2004) del Cuestionario Leisure Time Exercise Questionnaire (Godin y Shephard, 1985) tal como se cita en Neumark-Sztainer et al. (2004). Mediante tres preguntas, se evaluó el número de horas que los participantes dedicaban a realizar actividad física intensa, moderada y suave durante una semana típica. Se proporcionaron ejemplos para cada tipo de actividad (Ej. Ejemplos de actividades físicas intensas incluían: correr, baile aeróbico, ciclismo, tenis, baloncesto, fútbol, crossfit, largos de natación, patinaje, skate, etc.). En el estudio de referencia, las respuestas (0, <0.5, 0.5–2, 2.5–4, 4.5–6, y >6 horas por semana) fueron recodificadas usando los puntos medios de cada categoría (0, 0.3, 1.3, 3.3, 5.3, y 8 horas por semana). En este estudio, los autores encontraron correlaciones para ejercicio intenso, moderado y suave fueron .63, .52 y .51, respectivamente. Tras ello, crearon un índice de Actividad física total en el que aunaron las tres diferentes intensidades. Por tanto, la puntuación máxima para estos autores era la suma de las puntuaciones máximas que se podían obtener en cada una de las modalidades de actividad física, siendo el mínimo 0 y el máximo 8, por lo que la puntuación máxima era 24. En nuestro estudio, se llevó a cabo el mismo procedimiento, pero tras la recodificación de los datos, no fue posible la creación del índice compuesto de las tres intensidades de actividad física debido a la baja correlación obtenida entre estas (.232, -.019 y .381, respectivamente). Por ello, los datos se analizaron respecto a los diferentes tipos de intensidad de manera independiente. De este modo, en nuestro estudio la puntuación mínima en cada tipo de actividad es 0 y la máxima 8.

Asimismo, la medición de la satisfacción corporal se realizó mediante la versión modificada por Neumark-Sztainer et al. (2004) del Body Shape Satisfaction Scale (Pingitore, Spring y Garfield, 1997; Secord y Jourard, 1953) tal como se cita en Neumark-Sztainer et al. (2004). Esta versión mide con una escala Likert de 5 puntos, siendo 1 “muy insatisfecho” y 5 “muy satisfecho” el nivel de Satisfacción corporal respecto a 10 áreas: Altura, Peso, Forma corporal/silueta, Cintura, Caderas, Muslos, Estómago/tripa, Cara, Constitución Corporal/Masa Corporal y Hombros. En tal estudio, se creó un índice de satisfacción corporal general con la suma de dichos ítems con una alta fiabilidad interna ( $\alpha = .92$ ), en el que la puntuación total mínima obtenible era 10 y la máxima 50. En la presente investigación, se replicó el procedimiento de estos autores, encontrando en

nuestro estudio una fiabilidad interna de  $\alpha = .891$ . A diferencia del estudio de referencia, para obtener una visualización más clara y sencilla de los resultados, se calculó la media aritmética para cada sujeto, hallando para cada sujeto una puntuación mínima de 1 (muy insatisfecho) y una máxima de 5 (muy satisfecho).

Por último, el consumo de alcohol fue auto-informado por los participantes mediante una pregunta abierta dirigida al consumo medio de bebidas alcohólicas por semana y esta medida fue utilizada como variable dependiente del estudio. Esta pregunta fue recogida del estudio de Holzhauser et al. (2016) siendo la siguiente: “¿Cuál es el número medio de bebidas que consumes en una semana? (Se considera una unidad de bebida alcohólica: una jarra de cerveza, un vaso grande de vino, un chupito de licor o una copa combinada)”. Por tratarse de una medida en forma de pregunta abierta, no existía puntuación máxima, sino únicamente una puntuación mínima (0).

El cuestionario final constituido por las mediciones de las diferentes variables se creó mediante la aplicación informática Google Forms, que permite que los participantes respondan al cuestionario vía online. Para una información más detallada, en el *Anexo I* se incluye una copia del cuestionario que se le administró a los participantes.

#### *4.4. Procedimiento de recogida de datos*

En primer lugar, la recogida de datos de la muestra se llevó a cabo mediante el envío del enlace del cuestionario a través de correo electrónico a los estudiantes de diferentes clases del CUCC y a través de diferentes redes sociales (Whatsapp, Instagram y Facebook). Este cuestionario incluía el consentimiento informado para participar en el estudio a modo de requisito obligatorio para poder cumplimentar el resto del cuestionario. A continuación, recogía datos sociodemográficos (sexo, edad y ocupación), actividad física, consumo de alcohol semanal y grado de satisfacción corporal. El tiempo medio estimado para la cumplimentación del cuestionario fue de 5 minutos.

#### *4.5. Procedimiento de análisis de datos*

El análisis de los datos obtenidos se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS versión 21.0. Para comenzar, se realizaron pruebas de homogeneidad de la muestra (*Prueba Kolmogorov- Smirnov*) que indicaron que la muestra no sigue una distribución normal en ninguna de las variables evaluadas ( $p < 0.05$ ). Asimismo, se realizó un análisis descriptivo de todas las variables evaluadas para conocer detalladamente las

características de la muestra. A continuación, se realizó un estadístico de fiabilidad para analizar la fiabilidad interna de la variable “Satisfacción total”, con la cual se llevaron a cabo análisis posteriormente por cumplir los requisitos mínimos de fiabilidad asociados al valor del *Alpha de Crombach* ( $\alpha = .891. > .7$ ). Tras ello, se procedió a realizar los análisis principales de nuestro estudio. La asociación entre satisfacción corporal total y consumo de alcohol se estudió con un análisis correlacional mediante *el Índice de Correlación de Pearson*. La interacción entre la satisfacción corporal y sexo sobre el consumo de alcohol se analizó mediante un *Ánálisis de Regresión*. Asimismo, las diferencias en consumo de alcohol, satisfacción corporal total, satisfacción corporal con respecto a los diferentes ítems y tipos de actividad física en función del sexo se analizaron mediante *Pruebas T de Student*. Por último, la asociación entre los diferentes tipos de actividad física con el consumo de alcohol y con la satisfacción corporal total, así como el análisis de ambas relaciones en función del sexo, se llevó a cabo mediante *Análisis de Varianza (ANOVA)*,

En todos los casos se asumió un nivel de confianza del 95% estableciendo un nivel de significación de  $p \leq 0.05$ .

## 5. Resultados

En primer lugar, las diferencias que presenta la muestra en función del sexo para las diferentes variables principales del estudio se exponen en la *Tabla 1* y *Tabla 2*, donde se pueden observar las medias obtenidas por los varones y mujeres de la muestra para cada una de las variables (véase *Tabla 1*) y si existen diferencias significativas en éstas (véase *Tabla 2*).

En cuanto al consumo de alcohol, las diferencias entre hombres y mujeres resultan estadísticamente significativas, presentando un mayor consumo el sexo masculino (véase *Tabla 2, Figura 1*).

Con respecto al actividad física, sólo se observan diferencias significativas en función del sexo para la modalidad de práctica intensa, más realizada en los hombres, no encontrando diferencias significativas entre hombres y mujeres en la cantidad de ejercicio moderado y ejercicio suave que realizan (véase *Tabla 1, Tabla 2, Figura 2*).

Por otro lado, en relación con la satisfacción corporal total, la muestra de estudio no presenta diferencias significativas en función del sexo (véase *Tabla 2*). Sin embargo, mediante un análisis a mayor profundidad sí se exponen algunas diferencias significativas entre varones y mujeres. La *Tabla 3* muestra las puntuaciones medias de satisfacción obtenidas con respecto a los diferentes elementos de la composición corporal para cada uno de ellos. A continuación, en la *Tabla 4* se exponen los resultados del análisis estadístico en los que pueden observarse diferencias significativas en función del sexo en el ítem referente a los muslos y diferencias cercanas a la significación en cintura y constitución/masa muscular. Tal y como se observa, las mujeres presentan puntuaciones más altas en satisfacción con su cintura, mientras que los hombres puntúan más alto en satisfacción con respecto a su constitución/masa muscular y con respecto a sus muslos (véase *Figura 3*). Asimismo, las puntuaciones medias más bajas en satisfacción de la muestra las obtienen las mujeres en el ítem referido a muslos ( $M=2,62$ ;  $DT=1,29$ ) seguido del ítem referido a tripa, un elemento corporal con puntuaciones bajas tanto para mujeres ( $M= 2,73$ ;  $DT=1,30$ ) como para hombres ( $M=2,86$ ;  $DT=1,23$ ). En cuanto a la equivalencia que tienen estas puntuaciones medias en grado de satisfacción, se considera que la puntuación “3” equivale a un punto medio, una calificación neutra, por ser “1” muy insatisfecho y “5” muy satisfecho. Tomando este punto de referencia, los elementos corporales asociados a una media de satisfacción por debajo del valor neutro y que, por tanto, son considerados elementos que generan insatisfacción son muslos, tripa, peso, caderas, constitución/masa muscular, en las mujeres; y únicamente, tripa, en los varones (véase *Tabla 3*).



**Tabla 1**

*Diferencias de medias entre hombres y mujeres de la muestra*

	Sexo	N	Media	Desviación típica	Error típico de la media
Consumo de alcohol	Mujer	255	2,25	2,20	,200
	Hombre	59	4,20	5,13	,668
Satisfacción Corporal	Mujer	256	3,12	,810	,051
	Hombre	59	3,31	,907	,118
Ejercicio suave	Mujer	256	3,56	2,74	,171
	Hombre	59	3,06	2,51	,327
Ejercicio moderado	Mujer	256	1,68	1,87	,117
	Hombre	59	1,92	1,73	,225
Ejercicio intenso	Mujer	256	1,26	1,90	,119
	Hombre	59	2,88	2,78	,361

**Tabla 2**

*Significación de las diferencias entre las variables de estudio en función del sexo*

*Prueba t para muestras independientes*

	F (Levene)	Sig.	t	Sig. (bilateral)
Consumo alcohol	21,31	,000	-2,81	,007**
Satisfacción corporal	2,70	,102	-1,59	,113
Ejercicio suave	1,74	,189	1,27	,206
Ejercicio moderado	,279	,598	-,924	,356
Ejercicio intenso	26,45	,000	-4,27	,000**

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,001$

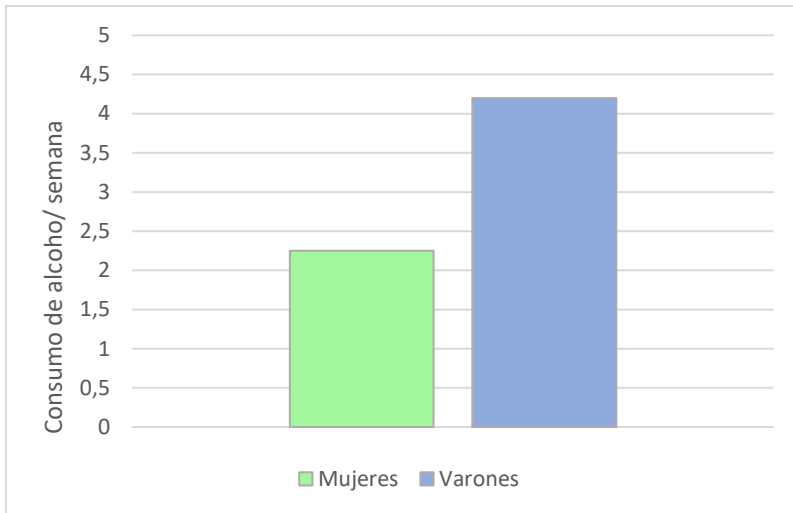


Figura 1. Consumo de alcohol en función del sexo.

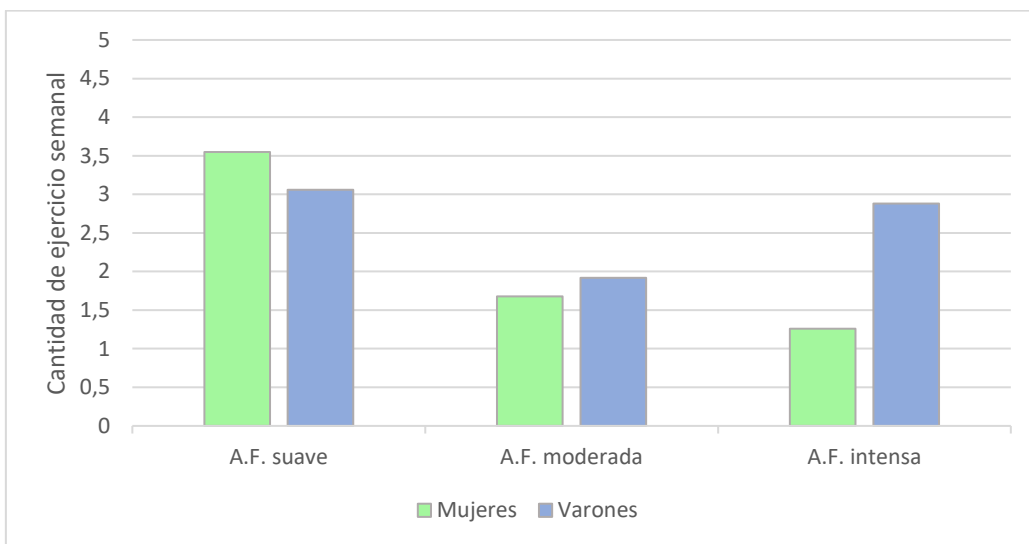


Figura 2. Actividad física en función del sexo de los participantes. Nota: A. F= actividad física.

**Tabla 3**

*Diferencia de medias de satisfacción corporal entre hombres y mujeres en las distintas partes del cuerpo*

	Sexo	N	Media	Desviación típica	Error típ. de la media
Altura	Mujer	256	3,59	1,80	,068
	Hombre	59	3,66	1,12	,146
Peso	Mujer	256	2,90	1,12	,076
	Hombre	59	3,17	1,22	,137
Forma corporal	Mujer	256	2,95	1,05	,069
	Hombre	59	3,17	1,11	,171
Cintura	Mujer	256	3,44	1,32	,071
	Hombre	59	3,14	1,13	,170
Caderas	Mujer	256	2,96	1,31	,070
	Hombre	59	3,22	1,12	,168
Muslos	Mujer	256	2,62	1,29	,076
	Hombre	59	3,29	1,22	,169
Tripa	Mujer	256	2,73	1,30	,077
	Hombre	59	2,86	1,23	,173
Cara	Mujer	256	3,42	1,33	,067
	Hombre	59	3,64	1,07	,132
Constitución/masa muscular	Mujer	256	2,98	1,01	,071
	Hombre	59	3,27	1,13	,145
Hombros	Mujer	256	3,63	1,11	,078
	Hombre	59	3,71	1,24	,149

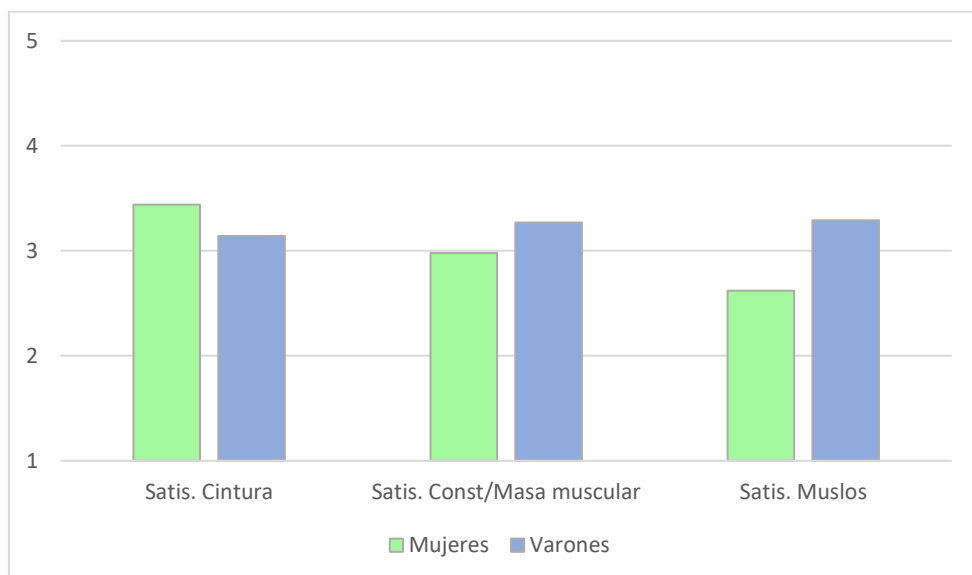
**Tabla 4**

*Significación de las diferencias entre la satisfacción corporal en las diferentes partes del cuerpo en función del sexo*

*Prueba t para muestras independientes*

	<b>F (Levene)</b>	<b>Sig.</b>	<b>t</b>	<b>Sig. (bilateral)</b>
<i>Satisfacción</i>				
Altura	,150	,699	-,428	,669
Peso	2,38	,124	-1,57	,117
Forma corporal	6,85	,009	-1,30	,117
Cintura	2,54	,112	1,80	,073
Caderas	4,93	,027	-1,54	,125
Muslos	1,40	,238	-3,74	,000**
Tripa	,993	,320	-,722	,471
Cara	,344	,558	-1,45	,148
Constitución- Masa muscular	,577	,448	-1,76	,079
Hombros	1,28	,260	-,491	,624

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,001$



*Figura 3. Diferencias de satisfacción entre mujeres y varones sobre las partes corporales.*

En cuanto a las relaciones entre las variables principales del estudio, en primer lugar, como se muestra en la *Tabla 5*, no se encuentra una asociación significativa entre satisfacción corporal y consumo de alcohol en la muestra de estudio. Como se muestra en la *Tabla 6*, tampoco se obtiene esta relación en interacción con la variable “sexo” ( $t = ,00$ ;  $p=1,00$ ).

**Tabla 5**

*Correlación de Pearson entre satisfacción corporal y consumo de alcohol*

		Correlaciones
		Consumo de alcohol
Satisfacción Corporal	Correlación de Pearson	,073
	Sig. (bilateral)	,200
	N	314

**Tabla 6**

*Análisis de Regresión para el análisis de satisfacción corporal y consumo de alcohol en función del sexo.*

	B	SE B	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F	t	p
Model summary			,046		4,94		,002
constant	1,47	,91				1,61	,11
Sexo	1,91	2,03				,93	,35
Satisfacción Corporal	,248	,28				,88	,38
Interaction	,00	,59		,00	,00	,00	1,00

Por otro lado, en cuanto a la relación entre la cantidad de actividad física de cada una de las modalidades y el consumo de alcohol, sólo se observa una asociación significativa para la modalidad de práctica intensa (véase *Tabla 7*). Como se expone en la *Figura 4*, la cantidad de consumo de alcohol aumenta al aumentar la cantidad de actividad física, hasta llegar al grupo que realiza 4,5-6 horas a la semana. Aquellos participantes que realizan más de 6 horas semanales de actividad física intensa no difieren, sin embargo, en cantidad de consumo de aquellos que realizan 0 horas semanales de esta modalidad de ejercicio. Asimismo, la interacciones de cada una de las

modalidades de actividad física en función del sexo con el consumo de alcohol no resultan significativas (véase *Tabla 8*), por lo que no se observa un efecto del sexo en esta relación.

**Tabla 7**

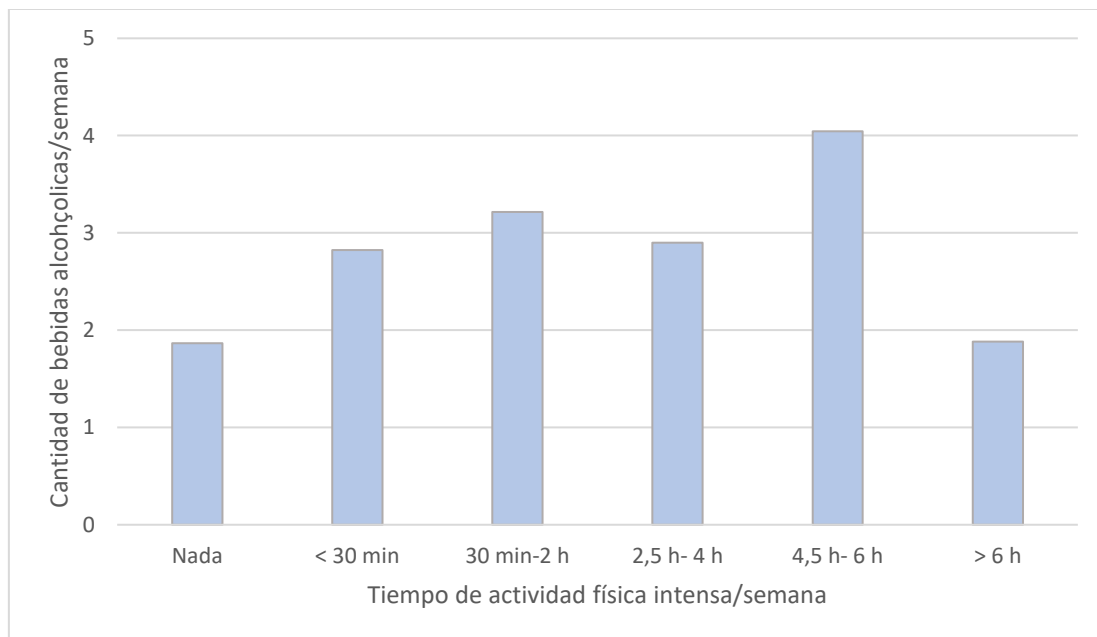
*Prueba ANOVA para la relación actividad física-alcohol*

Pruebas de los efectos inter-sujetos

Variable dependiente: cantidad de consumo de alcohol/ semana

Origen	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Ejercicio suave	11,62	5	2,32	,166	,975
Ejercicio moderado	43,44	5	8,69	,627	,679
Ejercicio intenso	147,15	5	29,43	2,18	,057*

\* $p \approx .05$



*Figura 4.* Actividad física intensa y consumo de alcohol.

**Tabla 8**

*Prueba ANOVA para el análisis de actividad física y consumo de alcohol en función del sexo.*

Pruebas de los efectos inter-sujetos

Variable dependiente: cantidad de consumo de alcohol/ semana

Origen	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.
A.F. suave * Sexo	19,54	5	3,91	,288	,919
A.F. moderada * Sexo	65,98	5	13,20	,990	,619
A.F. intensa * Sexo	49,78	5	9,96	,758	,581

Nota: A.F. = Actividad Física

Por último, en cuanto a la relación entre las variables de estudio actividad física y satisfacción Corporal, los resultados obtenidos en este estudio no muestran una asociación significativa entre estas variables para ninguna de las modalidades de ejercicio (véase *Tabla 9*).

**Tabla 9**

*Prueba ANOVA para la relación actividad física-Satisfacción corporal*

Pruebas de los efectos inter-sujetos

Variable dependiente: Satisfacción Corporal Total

Origen	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.
A.F. suave	,589	5	,118	,169	,974
A.F. moderada	3,04	5	,607	,879	,495
A.F. intensa	5,23	5	1,05	1,53	,181

Nota: A.F. = Actividad Física

Analizando esta relación entre actividad física y satisfacción Corporal en función del sexo de los participantes, no se obtiene una relación significativa en función de la cantidad de actividad física suave y moderada que realizan los participantes, sin embargo, ésta sí se obtiene para la modalidad de actividad física intensa (véase *Tabla 10*). De este modo, como se expone en la *Figura 5*, las mujeres que no realizan actividad física intensa se encuentran más satisfechas con su cuerpo que los hombres que no la realizan, sin embargo, aquellas mujeres que realizan más de 6 horas de actividad física intensa se encuentran menos satisfechas con su cuerpo que los hombres que realizan la misma

cantidad de esta actividad. De este modo, en los hombres, mayores cantidades de actividad física intensa se relacionan con mayores puntuaciones en satisfacción corporal y menores cantidades de esta actividad se relacionan con menores puntuaciones en satisfacción corporal, no ocurriendo lo mismo en las mujeres. Así, el sexo resulta un moderador significativo que interactúa en la asociación entre la actividad física intensa y la satisfacción corporal.

**Tabla 10**

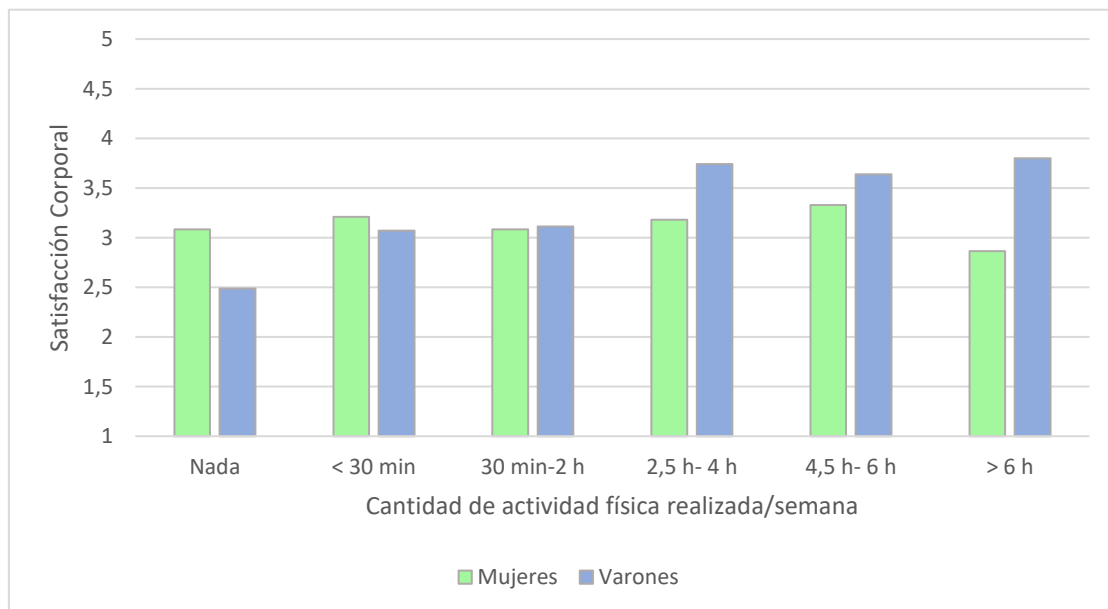
*Prueba ANOVA para el análisis de cada modalidad de actividad física y satisfacción corporal en función del sexo.*

Pruebas de los efectos inter-sujetos

Variable dependiente: Satisfacción Corporal

Origen	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Sig.
A.F. suave * Sexo	,453	5	,091	,129	,989
A.F. moderada * Sexo	4,78	5	,956	1,40	,225
A.F. intensa * Sexo	8,50	5	1,70	2,55	,028*

Nota: A.F. = Actividad Física; \*p< ,05



*Figura 5.* Satisfacción corporal en hombres y mujeres en función de la actividad física intensa realizada.



## 6. Discusión

Acorde a los objetivos generales propuestos inicialmente, en el presente estudio se analizan las relaciones que existen entre la satisfacción corporal y la actividad física con el consumo de alcohol. Los resultados obtenidos muestran, por un lado, que el grado de satisfacción corporal no correlaciona significativamente con la cantidad de consumo de bebidas alcohólicas. Por otro lado, en referencia a la relación entre la actividad física y el consumo de alcohol, únicamente se encuentra una relación significativa entre uno de los tipos de actividad física evaluados, la práctica intensa, sin embargo, la dirección de la relación obtenida es opuesta a la esperada, aunque con algunas excepciones. Asimismo, los resultados no muestran una asociación significativa entre actividad física y satisfacción corporal en la muestra total, pero sí cuando esta interacción es moderada por la variable sexo. A continuación, se explica y se profundiza en los resultados obtenidos en este análisis, así como en el resto de hipótesis que fueron desarrolladas partiendo de los objetivos específicos de este estudio.

En primer lugar, la primera hipótesis del presente estudio planteaba que aquellos participantes con menores puntuaciones en satisfacción corporal mostrarían un mayor consumo de alcohol semanal. Tal y como se explicaba, esta hipótesis no puede confirmarse a partir de los resultados obtenidos en este estudio. Nuestros resultados, por tanto, son congruentes con los obtenidos en un estudio reciente realizado por Guimarães, Aquino, Lima-Prado y Rodrigues (2020) en el que tampoco se ha encontrado una relación significativa entre estas variables. Además, tampoco se encuentran diferencias en función del sexo en la relación entre satisfacción corporal y consumo de alcohol, como sí obtienen Holzhauser et al. (2016) y Wild et al. (2004) quienes observan esta asociación en las mujeres. De cara a analizar las posibles explicaciones de los resultados, en primer lugar, parece que la muestra recogida no presenta unos altos niveles de consumo de alcohol, pues comparándolo con las medias de consumo semanal obtenidas en otros estudios se percibe una gran diferencia. De este modo, Buscemi et al. (2011) refieren una media de 7 bebidas alcohólicas semanales frente a una media de 2,61 obtenida en la presente investigación para el mismo grupo de edad. Por ello, es posible que la muestra de esta investigación no sea representativa de esa población con respecto al consumo de alcohol, influyendo en estos resultados.

Por otro lado, la segunda hipótesis que se planteaba en esta investigación se apoyaba en el mayor grado de insatisfacción corporal encontrada en las mujeres a lo largo de la literatura en comparación con los hombres. Sin embargo, en este estudio no se encuentran tales diferencias en función del sexo, al igual que ocurre en el estudio de Duno y Acosta (2019). No obstante, cabe destacar que sí se observan diferencias estadísticamente significativas en función del sexo en algunos ítems referentes a partes concretas del cuerpo. Para el ítem referente a “Cintura” se obtienen diferencias cercanas a la significación donde las mujeres presentan mayores puntuaciones en satisfacción que los varones. En cuanto a la “Constitución-Masa Muscular” se han observan diferencias marginalmente significativas donde los varones presentan mayores puntuaciones en satisfacción que las mujeres, lo que es coherente con los resultados obtenidos por Arroyo et al. (2008) que refieren una subestimación por parte de las mujeres de la masa muscular que poseen. Por último, respecto a los “Muslos” se encuentran diferencias muy significativas donde los varones presentan mayores puntuaciones en Satisfacción que las mujeres, siendo en ellas la parte del cuerpo con la que se muestran más insatisfechas. Estos resultados son acordes con los obtenidos por Camacho-Miñano y Fernández (2002) que exponen que en chicas adolescentes los muslos son la parte corporal que más preocupación e insatisfacción les genera. Tal y como justifican estos autores, en el presente estudio se propone que esta insatisfacción hacia esta parte corporal mostrada por las chicas, y no por los chicos, se debe a que se trata de una zona en la que a partir de la pubertad se acumula grasa como característica sexual secundaria propia de su sexo. En consecuencia, esto les genera una gran insatisfacción por alejarse del ideal de belleza actual que tratan de alcanzar: un cuerpo delgado, tonificado y sin grasa.

Asimismo, la tercera hipótesis de esta investigación sostenía que aquellos participantes que realizaran mayor número de horas de actividad física semanal presentarían mayores puntuaciones en satisfacción corporal, acorde con la literatura previa. Los resultados hallados en la presente investigación no permiten confirmar esta hipótesis para la muestra total, pues no se ha encontrado una relación significativa entre el grado de satisfacción corporal con ninguno de los tipos de actividad física. Congruente con estos resultados, otros autores tampoco obtienen esta asociación (Araújo y Araújo, 2003; Laus, Braga y Almeida, 2011; Pinheiro et al, 2012). Al mismo tiempo, se esperaba encontrar esta asociación de manera más significativa en hombres que en mujeres debido a los diferentes cánones de belleza establecidos socialmente, y en este punto, los

resultados obtenidos sí van en la dirección esperada. En la muestra de la presente investigación, esta relación entre actividad física y satisfacción corporal sí resulta significativa para la modalidad de actividad física intensa cuando el sexo de los participantes la modera. Por un lado, parece que los hombres muestran mayor satisfacción corporal a medida que invierten más horas semanales en esta práctica, observándose este efecto en la dirección que se hipotetizaba al comienzo del presente estudio. En cuanto a las chicas, sin embargo, la influencia de la actividad física en su satisfacción corporal no es tan clara. La satisfacción corporal de éstas en función de la cantidad de actividad física intensa realizada se mantiene más estable que en los hombres, aunque sí se observa una pequeña tendencia de aumento de la satisfacción a medida que aumenta la cantidad de actividad física intensa hasta alcanzar las 4,5-6 horas de duración. A partir de ese momento, parece, sin embargo, que la dirección de la asociación cambia, observando un grado de satisfacción significativamente menor en las chicas que realizan más de 6 horas de actividad física intensa a la semana y siendo, por tanto, las chicas más activas físicamente de la muestra las que presentan mayor insatisfacción corporal, como han obtenido también Miranda et al (2018). Estos autores añaden además que las chicas más activas son las que demuestran un mayor deseo por modificar su silueta, lo que podría explicar también los resultados obtenidos en la presente investigación. Esto sugiere nuevos objetivos de investigación en los que se podría explorar la relación entre la insatisfacción corporal, la actividad física intensa y los motivos por los que se realiza esa actividad. Retomando las diferencias halladas en función del sexo, una posible hipótesis estaría relacionada, como se hipotetizaba al comienzo, con los diferentes cánones de belleza masculinos y femeninos, estando los primeros caracterizados por cuerpos musculosos a diferencia de los cuerpos delgados que caracterizan el ideal de belleza femenino. De este modo, una mayor cantidad de ejercicio físico intenso, con el consiguiente desarrollo muscular que esto conlleva, acercaría a los hombres a este ideal de belleza y alejaría a las mujeres por lo que aumentaría su insatisfacción. A raíz de esto, un objetivo sugerido para futuras investigaciones sería registrar las causas que se asocian a la insatisfacción, para poder analizar si el desarrollo muscular actuaría como mediador entre la práctica física y la imagen corporal. Por otro lado, otra posible hipótesis para explicar que las mayores puntuaciones referidas a la cantidad de actividad física intensa se asocien con menores niveles de satisfacción corporal podría ser que aquellas que se encuentran más insatisfechas llevan a cabo altas cantidades de actividad física con el objetivo de obtener cambios en su cuerpo. Esto sugeriría que la relación entre los factores

podría darse en sentido contrario, es decir, partiendo de la satisfacción corporal e influyendo ésta en la cantidad de ejercicio realizado, tal y como apoya el estudio longitudinal de Neumark-Sztainer. De este modo, los resultados de su estudio (Neumark-Sztainer et al, 2004) son parcialmente congruentes con los obtenidos en la presente investigación, pues observan que los chicos con mayor insatisfacción corporal reportan realizar menos actividad física que aquellos con niveles de satisfacción mayor y encuentran esta misma tendencia la encuentran en las chicas, sin embargo, en ellas la asociación no es estadísticamente significativa. No obstante, cabe destacar que estos autores encuentran que la insatisfacción corporal supone una barrera en los adolescentes y jóvenes a la hora de realizar ejercicio, algo que no se obtiene en la presente investigación para las chicas por lo que sí podría ser acorde con Brudzynski y Ebben (2010) que concluyen que la imagen corporal negativa actúa como motivador para aumentar la práctica de actividad física. En resumen, estas hipótesis sugieren como nuevos objetivos de investigación futura analizar la dirección de la asociación entre estas variables por medio de un diseño que permita establecer relaciones causales. Para continuar, por otro lado, en los resultados obtenidos en la presente investigación, a pesar de que la tendencia en ambos sexos es similar cuando existe la cantidad de actividad física realizada es baja-media, existe una diferencia importante entre ellos en el grado de satisfacción corporal cuando ambos sexos realizan 0 horas de actividad física semanal, mostrándose las chicas significativamente más satisfechas que los chicos a pesar de la inactividad. Este efecto es acorde con el estudio de Gaddad, Pemde, Basu, Dhankar y Rajendran (2018) en el que concluyen que la inactividad física no se asocia con mayor insatisfacción corporal en las mujeres. Con todo ello, debido a la diferencia de resultados obtenidos a lo largo de la literatura, está claro que los datos recogidos por el momento son aún insuficientes y no permiten establecer relaciones causales, por lo que se considera necesario seguir profundizando sobre ello en futuras investigaciones.

Para finalizar, la última hipótesis de la presente investigación sostenía que los participantes que realizasen mayor número de horas de actividad física semanal mostrarían un menor consumo de alcohol semanal, tal y como se muestra en los resultados de investigaciones recientes (Simonton et al., 2018). En el presente estudio, esta asociación resultada significativa para las modalidades de actividad física “moderada” y “suave”, pero sí en relación con la modalidad de actividad física “intensa”. Parece que a mayor cantidad de horas invertidas en la realización de actividad física intensa mayor es

el consumo de alcohol, excepto cuando las horas invertidas superan las 6 horas semanales que el consumo de alcohol desciende de manera importante. La mayor diferencia se encuentra entre el grupo que realiza de 4,5 a 6 horas de ejercicio semanales y el grupo de más de 6 horas semanales. Por tanto, se observa una tendencia a consumir más alcohol a medida que aumentan las horas de actividad física intensa semanal que cae drásticamente en el grupo que realiza más de 6 horas semanales. Estos resultados son similares a los que obtienen Ruiz-Juan, De la Cruz-Sánchez y García-Montes (2009) relacionados con la actividad física y deportiva. Estos autores observan que en los jóvenes de 17 a 19 años el consumo regular de alcohol aumenta a medida que los participantes efectúan más actividad física, hasta llegar al grupo que realiza mayor cantidad de práctica considerados como “vigorosamente activos”. Por otro lado, en el estudio de Ruiz-Juan, Isorna-Folgar, Vaquero-Cristóbal y Ruiz-Risueño (2016) encuentran que aquellos participantes categorizados como “vigorosamente activos” presentan un riesgo mayor que aquellos menos activos en el consumo problemático o de alto riesgo. Esto en parte es congruente con nuestros resultados, si también se categoriza como tal a los participantes que dedican de 4,5 a 6 horas semanales a la actividad física intensa, pero no coincide con los resultados obtenidos para aquellos que invierten más de 6 horas en esta práctica.

### *6.1 Limitaciones y fortalezas*

Para comenzar con las limitaciones de este estudio, dado que la primera hipótesis se fundamentaba en la función de escape que puede tener el consumo de alcohol excesivo, el hecho de que en la muestra exista de base un consumo de alcohol muy bajo puede haber afectado a los resultados.

En cuanto a las limitaciones relacionadas con la medición de las variables de estudio, cabe destacar, en primer lugar, que los cuestionarios reclutados fueron cuestionarios en inglés por lo que, en la traducción, a pesar de tratarse de términos sencillos, algunas diferencias sutiles en el idioma pueden haber influido. Además, la medición fue autoinformada, por lo que habría sido deseable haber podido acceder a esta información mediante una medición más objetiva y menos afectada por la deseabilidad social. Por otro lado, el consumo de alcohol se registró del mismo modo que en el estudio de Holzhauser et al. (2016) debido a la similitud que mantenía con el presente estudio, sin

embargo, es posible que esta medición evalúe adecuadamente la cantidad de consumo o la frecuencia, pero no la intensidad (como los episodios de consumo excesivo).

Por otro lado, en cuanto a la muestra, una limitación del presente estudio es la proporción no equitativa que tiene con respecto al sexo, lo que dificulta establecer conclusiones sobre las diferencias entre hombres y mujeres por la baja representatividad masculina, a pesar de que el tamaño de la muestra conseguida ha sido notable (345 participantes).

Por último, la gran limitación de este estudio está relacionada con su diseño no experimental, pues no permite establecer relaciones de tipo causal ni determinar la dirección de las relaciones obtenidas.

Por todo ello, se propone el diseño de futuras investigaciones que analicen estas variables de forma experimental, con una muestra mayor y más homogénea, así como utilizando una medición más exhaustiva que proporcione mayor cantidad y calidad de información sobre las variables de interés, en especial sobre los episodios de consumo excesivo de alcohol.

Asimismo, cabe destacar que esta investigación posee también fortalezas importantes. En primer lugar, se considera que el notable tamaño de la muestra obtenido ha sido, en parte, gracias a la brevedad del cuestionario. Este fue constituido por diferentes escalas cortas que medían cada uno de los factores de interés, las cuales fueron seleccionadas de diferentes estudios buscando que fuesen lo más novedoso y conciso posible entre aquellos que poseían buenas propiedades psicométricas. De este modo se pudo crear un cuestionario que, en una duración de apenas 5 minutos, recogía la información requerida para el estudio.

Por otro lado, la medición y el análisis independiente de los tipos de actividad física se considera una cualidad de este estudio que permite proporcionar nuevos datos de interés a la investigación sobre actividad física y consumo de alcohol. Mientras en la literatura revisada se categoriza a los participantes en relación con un índice compuesto por la cantidad total de actividad física realizada (suave, moderada e intensa), el hecho de analizar las modalidades de forma independiente resulta muy útil para poder proporcionar información más detallada y precisa a la investigación científica en esta área. Por un lado, por medio de esta medición, se ha podido observar la relación entre actividad física y alcohol en ambas direcciones según avanzan las horas dedicadas a la práctica intensa, lo

cual supone un hallazgo interesante que podría explicar la incongruencia de resultados que existe en la literatura previa. Por otro lado, también se ha podido observar que, difiriendo en función del sexo, la satisfacción corporal se asocia únicamente con la actividad física intensa en la muestra estudiada. De este modo, los resultados hallados podrían ser relevantes a la hora de diseñar programas de prevención e intervención del consumo de alcohol y de la insatisfacción corporal, incluyendo la actividad física en intensidad y cantidad necesaria para conseguir de esta forma los mejores resultados posibles.

Además, se considera que el hecho de que el presente estudio no se limite a estudiar la asociación entre las variables, sino que se analice ésta también con interacción con el sexo, aporta un valor añadido a la investigación.

Por último, la gran relevancia que tienen las variables estudiadas en esta investigación en el bienestar de la sociedad actual se podría considerar también como una de las fortalezas de ésta.

## *6.2. Conclusiones*

A modo de recapitulación, el presente estudio aporta algunos datos de interés para la investigación científica en el ámbito de la imagen corporal, la actividad física y el consumo de alcohol en los jóvenes.

En primer lugar, la asociación encontrada entre la actividad física intensa y el consumo de alcohol en función de la cantidad de horas semanales que los jóvenes dedican a la realización de esta modalidad de ejercicio podría considerarse relevante en el estudio de la asociación entre estas variables, debido a la gran incongruencia de los datos encontrados en la literatura científica. De este modo, la tendencia hallada en el presente estudio es congruente tanto con aquellos que apuntan a la actividad física como un factor de riesgo por aumentar el consumo de alcohol, como aquellos que lo consideran un factor de protección por reducirlo, destacando la importancia de las horas semanales invertidas y del tipo de ejercicio realizado para poder considerarlo de un modo u otro. Estos hallazgos, a pesar de considerarse aún aproximaciones dirigidas a una muestra concreta y que no permite por ello generalizar grandes conclusiones, sí se contempla que podrían inspirar nuevas líneas de investigación que exploren en profundidad esta tendencia, con una mayor representatividad de la muestra y una medición más exhaustiva. De esta forma,

podría enriquecerse el trabajo preventivo del consumo excesivo de alcohol que se lleva a cabo con los jóvenes, dada la importancia que éste tiene en la sociedad actual y la dificultad de detención del consumo problemático hasta fases ya avanzadas del trastorno a causa de la normalización del consumo. Obteniendo estos nuevos datos avalados científicamente, los programas podrían beneficiarse de una práctica de actividad física pautada, evitando que esta pueda resultar una medida ambigua o incluso, contraproducente.

En segundo lugar, las diferencias observadas en el grado de satisfacción que tienen los jóvenes en función de las distintas partes del cuerpo evaluadas, así como el papel que cumple el sexo en este contraste, contribuyen sustancialmente en el estudio de la imagen corporal. Gran multitud de investigaciones han analizado hasta nuestros días el grado de satisfacción corporal que reportan los hombres y mujeres y sus diferencias, sin embargo, pocos de ellos han analizado con profundidad hacia qué elementos de la composición corporal se encaminan esas diferencias. Por ello, a pesar de la baja representatividad masculina que presenta la muestra con la que se ha llevado a cabo el presente estudio, lo cual supone una limitación importante en la generalización de los resultados, pueden considerarse apreciables las aproximaciones obtenidas al indicar un contraste específicamente en unas secciones corporales y no en otras. El avance de la investigación en estas diferencias permitiría el fortalecimiento del trabajo de intervención y prevención de la insatisfacción corporal en jóvenes, un factor que, tal y como se ha referido, ocupa un papel importante en el bienestar de las personas.

Por último, el modo en que se ha encontrado que el sexo modera en la relación entre la actividad física y la satisfacción corporal y el hecho de haber obtenido únicamente esta asociación de forma clara en los hombres y con respecto a la actividad física intensa, ofrece datos interesantes y novedosos a la investigación. De nuevo, poder diferenciar entre las modalidades de actividad física permite acotar esta práctica en búsqueda de respuestas que nos permitan aclarar la relación entre las variables de estudio. No obstante, debido a la baja representatividad masculina de la muestra, no es posible generalizar los resultados obtenidos, por lo que se considera necesario proseguir las investigaciones dirigidas hacia este propósito y poder así implementar intervenciones positivas y eficaces que ayuden a las personas a gozar de un estado físico saludable unida a una imagen corporal positiva.



Como conclusión, es necesario aún un gran recorrido para poder aclarar las relaciones estudiadas, sin embargo, este se considera un pequeño paso más hacia el objetivo último que se persigue, conseguir por medio de la investigación científica ofrecer a las personas una atención psicológica de calidad y fundamentada en la evidencia empírica.

## Referencias

- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P. y Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior*, 68, 8-16. doi: 10.1016/j.chb.2016.11.011
- Álvarez-Lí, F.C. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 10, 55-60.  
Recuperado de: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
- Álvaro, J.I., Zurita, F., Viciano, V., Martínez, A., García, S., y Estévez, M. (2016). Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicología Escolar e Educativa*, 20(1), 13-22. doi: 10.1590/2175-353920150201908
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-V: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5a ed.). Madrid: Médica Panamericana. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/308415801/Dsm-5-Completo>
- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimera, G., Puntí-Vidal, J. y Sánchez-Carracedo, D. (2016). Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 36-47. doi: 10.1177/1359105316664134
- Araújo, D.S. y Araújo, C. (2003). Self-perception and dissatisfaction with weight does not depend on the frequency of physical activity. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 80(3), 243-9. doi: 10.1590/S0066-782X2003000300001
- Arenas, C., Legaza, A. I. y Muñoz, J. (2007). Informe de evaluación del impacto social del programa Abierto Hasta el Amanecer. *Instituto Asturiano de la Juventud*.  
Recuperado de:

[http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/uploads/MaterialesProgramasEvaluados/AHA\\_Informe-Evaluacion\\_2008.pdf](http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/uploads/MaterialesProgramasEvaluados/AHA_Informe-Evaluacion_2008.pdf) .

- Arroyo, M., Ansotegui, L., Pereira, E., Lacerda, F., Valador, N., Serrano, L. y Rocandio, P. (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, 366-372. doi:10.3305/nutr
- Becker, B. (2007). Entrenamiento psicológico para jóvenes deportistas. En F. Guillén y M. Bara (Ed.). *Psicología del entrenador deportivo* (pp. 231-254). Sevilla, España: Wanceulen.
- Becker, D.F. y Grilo, C.M. (2006). Prediction of drug and alcohol abuse un hospitalized adolescents: comparisions by gender and substance type. *Behavior Research and Therapy*, 44(10), 1431-1440. doi:10.1016/j.brat.2005.10.009.
- Becoña, E., Cortés, M., Arias, F., Barreiro, C., Berdullas, J., Iraurgi, J.,... Villanueva, V. J. (2010). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona: Socidrogalcohol. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/266630773\\_Manual\\_de\\_adicciones\\_para\\_Psicologos\\_Especialistas\\_en\\_Psicologia\\_Clinica\\_en\\_formacion](https://www.researchgate.net/publication/266630773_Manual_de_adicciones_para_Psicologos_Especialistas_en_Psicologia_Clinica_en_formacion)
- Berkowitz, A. y Perkins, W. (1986). Problem Drinking among College Students: A Review of Recent Research. *Journal of American College Health*, 35(1) 21-28. doi: 10.1080/07448481.1986.9938960.
- Brea, A. L. y Barnet, S. (2019). *Corporalidad online-offline. Revisión sistemática de la influencia de Instagram en la imagen corporal de los adolescentes* (Trabajo de Fin de Máster). Universidad Autónoma de Barcelona, Cataluña. Recuperado de [https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2019/hdl\\_2072\\_351171/TFM\\_a2019m1\\_BreaFolgarAnaLA\\_a.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2019/hdl_2072_351171/TFM_a2019m1_BreaFolgarAnaLA_a.pdf)

- Brennan, M., Lalonde, C. y Bain, J. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 15(3), 130-138. Recuperado de <https://web.uvic.ca/~lalonde/manuscripts/2010-Body%20Image.pdf>
- Brudzynski, L. R. and Ebben, W. (2010). Body Image as a Motivator and Barrier to Exercise Participation. *International Journal of Exercise Science*, 3 (1). Recuperado de <https://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1172&context=ijes>.
- Buchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., y Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Body image*, 10(1), 1–7. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.09.001
- Buscemi, J., Martens, M.P., Murphy, J.G, Yurasek, A.M. y Smith, A.E. (2011). Moderators of the relationship between physical activity and alcohol consumption in college students. *Journal of American college health*, 59 (6) 503-509. doi: 10.1080/07448481.2010.518326.
- Caldera, I.A., Martín, P., Caldera, J.F., Reynoso, O.U. y Zamora, M.R. (2019). Predictores de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes de bachillerato. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10 (1), 22-31. doi: 10.22201/fesi.20071523e.2019.1.519
- Camacho-Acero, I. (2005). Consumo de alcohol en universitarios. Relación funcional con los factores sociodemográficos, las expectativas y la ansiedad social. *Acta colombiana de Psicología*, 13, 91-119. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552005000100006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552005000100006)

- Camacho-Miñano, M.J. (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad físico-deportiva en la adolescencia* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=136613>.
- Camacho-Miñano, M. y Fernández, E. (2002). *La insatisfacción corporal y la práctica de actividad físico-deportiva en las mujeres adolescentes*. II Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, Madrid. Recuperado de <http://www.cienciadeporte.com/images/congresos/madrid/Factores%20Sociales%20de%20la%20Actividad%20Fisica%20y%20del%20Deporte/Sociologia%20Deportiva/La%20insatisfacci%C3%B3n%20corporal.PDF>
- Camacho-Miñano, 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*, 2(3), 1-19. doi: 10.5232/ricyde2006.00301.
- Candel, N., Olmedilla, A., y Blas, 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), 61-78. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54541>
- Carballo, J.L., Marín, M., Jáuregui, V., García, G., Espada, J., Orgilés, M., y Piqueras, J.A. (2013). Consumo excesivo de alcohol y rendimiento cognitivo en estudiantes de secundaria de la provincia de Alicante. *Health and addictions: Salud y drogas*, 13(2), 157-163. Doi: 10.21134/haaj.v13i2.205.
- Cash, T. F., y Fleming, E. C. (2002). The impact of body-image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 455-460. doi: 10.1002/eat.10033

- Cava, M.J., Murgui, S. y Musitu, G. (2008). Diferencias en factores de protección del consumo de sustancias en la adolescencia temprana y media. *Psicothema*, 20 (3), 389-395. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720308.pdf>
- Chromik, K. (2013). Body satisfaction and time spent on physical in Polish students. *Human Movement*, 14(4), 285-290. doi: 10.2478/humo-2013-0033
- Duno, M. y Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes y universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 46 (5). doi: 10.4067/S0717-75182019000500545
- Espejo, T., Martínez, A., Chacón, R., Zurita, F., Castro, M. y Cachón, J. (2017). Consumo de alcohol y actividad física en adolescentes de entorno rural. *Salud y drogas*, 17 (1), 97-105. Doi: 10.21134/haaj.v17i1.289
- Franko, D.L., Dorer, D.J., Keel, P.K., Jackson, S., Manzo, M.P. y Herzog, D.B. (2005). How do eating disorders and alcohol use disorder influence each other? *International Journal of Eating Disorders*, 38(3), 200-207. doi: 10.1002/eat.20178
- French, S.A., Story, M., Downes, B., Resnick, M.D. y Blum, R.W. (1995). American Journal of Public Health, 85(5), 695-701. doi:10.2105/ajph.85.5.695
- Fonseca, H., Matos, M.G., Guerra, A. and Pedro, J.G. (2009) Are Overweight and Obese Adolescents Different from Their Peers? *International Journal of Pediatric Obesity*, 4, 166-174. doi: 10.1080/17477160802464495
- Gaddad, P., Pemde, H.K., Basu, S., Dhankar, M. y Rajendran, S. (2018). Relationship of physical activity body image, self-esteem sedentary lifestyle, body mass index and eating attitude in adolescents: A cross-sectional observational study. *Journal of Medicine and Primary Care*, 7(4), 775-779. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc\_114\_18

- García-Montes, J.M, Zaldívar, M.F., López-Ríos, F., y Molina, A. (2009). The role of personality variables in drug abuse in a Spanish university population. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 3, 475- 487.  
doi: 10.1007/s11469-007-9144-y
- Guimarães, B. E. B., Aquino, R., Lima-Prado, N. M. B., & Rodrigues, P. V.A. (2020). El consumo excesivo de alcohol y la insatisfacción con la imagen corporal por parte de adolescentes y jóvenes de un municipio bahiano, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(1). doi: 10.1590/0102-311X044919
- Gómez-Peresmitré, G., Acosta, M.V. (2000). Imagen corporal como factor de riesgo en los trastornos de la alimentación: una comparación transcultural entre México y España. *Clínica y Salud*; 11 (1), 35-58.
- González-Hernández, J., López-Mora, C., Portolés-Ariño, A., Muñoz-Villena, A.J., & Mendoza-Díaz, Y. (2017). Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. One Life Style for the Adult Life. *Acción Psicológica*, 14(1), 65-78.  
doi:10.5944/ap.14.1.19262
- Grabe, S., Ward, L. M., y Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460
- Grant, J. D., Scherrer, J. F., Lynskey, M. T., Lyons, M. J., Eisen, S.A., Tsuang, M. T., True, W. R. y Bucholz, K. K. (2006). Adolescent alcohol use is a risk factor for adult alcohol and drug dependence: evidence from a twin design. *Psychological Medicine*, 36, 109-18. doi: 10.1017/S0033291705006045
- Griffin, K.W., Botvin, G.J., Scheier, L.M., Diaz, T. y Miller, N.L. (2000). Parenting practices as predictor of substance abuse, delinquency and aggression among

urban minority youth: moderating effects of family structure and gender.

*Psychology of Addictive Behaviors*, 14(2), 174-184. doi: 10.1037//0893-164x.14.2.174.

Grogan, S. (2016). *Body Image. Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge. Recuperado de: [http://www.art-therapy.gr/images/stories/book\\_library/new/%CE%92%CE%99%CE%92%CE%9B%CE%99%CE%91/art%20therapy/Body-Image-Understanding-Body-Dissatisfaction-in-Men-Women-a.pdf](http://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/new/%CE%92%CE%99%CE%92%CE%9B%CE%99%CE%91/art%20therapy/Body-Image-Understanding-Body-Dissatisfaction-in-Men-Women-a.pdf)

Harris, D. L. y Carr, A.T (2001). Prevalence of concern about physical appearance in the general population. *British Journal of Plastic Surgery*, 54, 223-226. doi: 10.1054/bjps.2001.3550

Hausenblas, H. y Fallon, E. (2006) Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47, doi: 10.1080/14768320500105270.

Hernández, T., Roldán, J., Jiménez, A., Mora, C., Escarpa, D. y Pérez, M.T. (2009). La Edad de Inicio en el Consumo de Drogas: un Indicador de Consumo Problemático. *Intervención Psicosocial*, 18 (3), 199-212. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592009000300002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592009000300002)

Hernando, C. (2011). El plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 35, 25-37. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/383c/b3ad5537a0c7696fc08dda3f84f40cec6ec9.pdf>

Holzhauser, C. G., Zenner, A., y Wulfert, E. (2016). Poor body image and alcohol use in women. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(1), 122–127. doi: 10.1037/adb0000115



- Ireba, L. (2014). *Sobrepeso y obesidad infantil: La actividad física como herramienta principal en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil* (Trabajo final de posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Recuperado de:  
<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1010/te.1010.pdf>
- Jáuregui, I. y Bolaños, P. (2011). Body image and quality of life in a Spanish population. *International Journal of General Medicine*, 4, 63-72.  
doi: 10.2147/IJGM.S16201
- Kavas, A. (2009). Self-esteem and health-risk behaviors among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 44, 187-198. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/266138183\\_SELF\\_ESTEEM\\_AND\\_HEALTH-RISK\\_BEHAVIORS\\_AMONG\\_TURKISH\\_LATE\\_ADOLESCENTS](https://www.researchgate.net/publication/266138183_SELF_ESTEEM_AND_HEALTH-RISK_BEHAVIORS_AMONG_TURKISH_LATE_ADOLESCENTS)
- Kwan, M., Bobko, S., Faulkner, G., Donnelly, P. y Cairney, J. (2014). Sport participation and alcohol illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive Behaviours*, 39, 497-506.  
doi: 10.1016/j.addbeh.2013.11.006.
- Laukkanen, E.R., Shemeikka, S.L., Viinamäki, H.T., Pölkki, P.L. y Lehtonen, J.O. (2001). Heavy drinking es associated with more severe psychosocial dysfunction among girls than boys in Finland. *Journal of Adolescent Health*, 28 (4), 270-277.  
doi: 10.1016/S1054-139X(00)00183-X
- Laus, M.F., Braga, T.M. y Almeida, S.S. (2011). Body image dissatisfaction and its relationship with physical activity and body mass index in Brazilian adolescents. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 60(4), 315-320. doi: 10.1590/S0047-20852011000400013

- LePage, M.L. y Crowther, J.H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7, 124-130. doi 10.1016/j.bodyim.2009.12.002
- Levine, M. P., y Chapman, K. (2011). Media influences on body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (p. 101–109). Guilford Press. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2011-20792-012>
- Liberini, S., Rodríguez, G.E. y Romero, N. A. El rol de la autoestima, la personalidad y la familia en el consumo de alcohol en la adolescencia. *Psocial*, 2(1), 27-37. Recuperado de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1469/1513>
- Lisha, N. y Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco and illicit drug use: A review. *Addictive Behaviors*, 399-407. doi: 10.1016/j.addbeh.2009.12.032.
- López-Larrosa, S. y Rodríguez-Arias, L. (2010). Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas en adolescentes y diferencias según edad y sexo. *Psicothema*, 22 (4), 568-573. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2010-21932-007>
- López-Villalba, F. J, Rodríguez-García, P. L, García-Cantó, E., & Pérez-Soto, J.J. (2016). Relación entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de Murcia (España). *Archivos argentinos de pediatría*, 114(2), 101-106. doi: 10.5546/aap.2016.101
- Lorenzo, M. C. (2005). *Alcoholismo*. Vigo: Nova Galicia Edicións.
- Martínez, M. A., Escolar, C., González, Y., Medina, B. y Mercado, E. (2017). *Los trastornos alimentarios, un problema de una época donde la imagen pesa*

- demasiado*. Universidad de Burgos, España: UBUinvestiga. Recuperado de <https://ubuinvestiga.ubu.es/los-trastornos-alimentarios-un-problema-de-una-epoca-donde-la-imagen-pesa-demasiado/>
- McGee, R., y Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23, 569-582.  
doi: 10.1006/jado.2000.0344
- Mezquita, L., Stewart, S., Kuntsche, E. y Grant, V. (2016). Cross-cultural examination of the five-factor model of drinking motives in Spanish and Canadian undergraduates. *Adicciones*, 28(4),215-220. doi: 10.20882/adicciones.822
- Minter, K. (2017). *Effect of physical activity frequency on body image among young adult women* (Tesis Doctoral). Walden University, Minnessota, Estado Unidos.  
Recuperado de <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/3905/>
- Miranda, V.P., Morais, N., Faria, E., Amorim, P.R., Marins, J.C., Franceschini, S.D.C., Teixeira, P. y Priore, S. (2018). Body dissatisfaction, physical activity, and sedentary behavior in female adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 36(4), 482-490. doi: 10.1590/1984-0462/;2018;36;4;00005
- Moore, M. y Werch, C. (2005). Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36, 486-493. doi: 10.1016/j.jadohealth.2004.02.031
- Moreno, J.A., Moreno, R. y Cervelló, E. (2009). Relación del autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones*, 21(2), 147-164. doi: 10.20882/adicciones.242
- Muñoz, A. M. (2014). *La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI* (Trabajo de Fin de grado). Universitat Internacional de Catalunya, Barcelona, España.  
Recuperado de

[https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana\\_Mar%C3%ADa\\_Mu%C3%B1oz\\_L%C3%B3pez.pdf?sequence=1](https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_Mar%C3%ADa_Mu%C3%B1oz_L%C3%B3pez.pdf?sequence=1)

- Murnen, S. K. (2011). Gender and body images. En T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (p. 173–179). Guilford Press.
- Musselman, J. y Rutledge, P. (2010). The incongruous alcohol-activity association: Physical activity and alcohol consumption in college students. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 609-618. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.07.005
- Muth, J.L. y Cash, T.F. (1997), Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27, 1438-1452.  
doi:10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., French, S.A y Resnick, M. D. (1997). Psychosocial correlates of health compromising behaviors among adolescents. *Health education Research*, 12 (1), 37-52. doi: 10.1093/her/12.1.37
- Neumark-Sztainer, D., Goeden, C., Story, M., y Wall, M. (2004). Associations between body satisfaction and physical activity in adolescents: implications for programs aimed at preventing a broad spectrum of weight-related disorders. *Eating Disorders*, 12 (2), 125-137. doi: 10.1080/10640260490444989
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S., Hannan, P., Haines, J. y Story, M (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health*, 39, 244-251. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.12.001
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2018). *Estadísticas 2018. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. Recuperado de:

<http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2018OEDA-ESTADISTICAS.pdf>

Oliveira, V. y Parra, J. (2018). Género y práctica de actividad física en adolescentes y universitarios. *Cadernos de Pesquisa*, 48 (17), 1114-1128.  
doi:10.1590/198053145588

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1)

Organización Mundial de la Salud (2011). *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010: Resumen de Orientación*. Recuperado de:  
[https://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf?ua=1)

Organización Mundial de la Salud (2018) a. *Informe sobre la situación mundial del alcohol y la salud 2018: Resumen*. Recuperado de  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51352/OPSNMH19012\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51352/OPSNMH19012_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud (2018) b. *Actividad Física. Datos y cifras*.  
Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (2018) c. *Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras*.  
Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Palacios, J.R. (2012). Exploración de los motivos para consumir alcohol en adolescentes. *Psicología Iberoamericana*, 20 (1), 29-39. Recuperado de  
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623004.pdf>

- Palmqvist, R. y Santavirta, N. (2006). What friends are for: The relationships between body image, substance use and peer influence among finish adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 203–217. doi: 10.1007/s10964-005-9017-2
- Parra, A., Oliva, A. y Antolín, L. (2009). Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente. *Papeles del Psicólogo*, 30 (3), 265-275. Recuperado de [http://www.fuenlabrada.es/recursos/doc/bienestar\\_social/39085\\_234234201214344.pdf](http://www.fuenlabrada.es/recursos/doc/bienestar_social/39085_234234201214344.pdf)
- Paxton, S.J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., y Eisenberg, M. E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35 (4), 539-549. doi: 10.1207/s15374424jccp3504\_5
- Peláez, M.A., Raich, R.M. y Labrador, F.J. (2010). Trastornos de la conducta alimentaria en España: Revisión de estudios epidemiológicos. *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*, 1 (1), 62-75. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v1n1/v1n1a7.pdf> 160
- Pinheiro, E., Pinheiro, A., Rebolho, C., Augusto, D., Bianchini, T.M. y Luiz, E. (2012). Body Image dissatisfaction and its relationship with physical activity and nutritional status in university students. *Motricidade*, 8 (3), 52-58. doi: 10.6063/motricidade.1156
- Ramos, P., Rivera, F. y Moreno, C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22, 1, 77-83. Recuperado de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/33756/Diferencias%20de%20sexo.pdf;jsessionid=9269B0A27500AAE5C5249D140EDF0AFF?sequence=1>

- Ruiz-Juan, F., De la Cruz-Sánchez, E. y García-Montes, M. E (2009). Motivos para la práctica deportiva y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes españoles. *Salud pública de México*, 51, 6, 496-504. doi: 10.1590/S0036-36342009000600008
- Ruiz-Juan, F., Isorna-Folgar, M., Vaquero-Cristóbal, R., y Ruiz-Risueño, J. (2016). Consumo de alcohol en adultos de Monterrey: relación con actividad físico-deportiva y familia. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 351-358. doi: 10.20960/nh.523
- Ruiz-Juan, F., Ruiz-Risueño, J., de la Cruz, E. y García, M.E. (2009). Actividad física y consumo de alcohol en adultos. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16, 46-50. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281009.pdf>
- Salaberria, K., Rodríguez, S. y Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8 (2), 171-183.
- Sánchez-Miguel, P., Pullido, J.J., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y Leo, F.M. (2018). The importance of body satisfaction to physical self-concept and body mass index in Spanish adolescents. *International Journal of Psychology*, 54(4), 521-529. doi:10.1002/ijop.12488
- Selvendran, S.S., Penney, N.C., Aggarwal, N., Warkes, A. y Purkayastha (2018). Treatment of obesity in young people-a systematic review and meta-analysis. *Obesity Surgery*, 28, 2537-2549. Recuperado de <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11695-018-3285-x.pdf>.
- Simonton, A.J., Young, C.C y Johnson, K.E. (2018). Physical activity interventions to decrease substance use in youth: a review of the literature. *Journal Substance Use and Misuse*, 53 (12), 2052-2068. doi: 10.1080/10826084.2018.1452338

- Telleria-Aramburu, N., Sánchez, C., Ansotegui, L., Rocandio, A. M., & Arroyo-Izaga, M. (2015). Influencia de la práctica físico-deportiva sobre indicadores antropométricos y la satisfacción con el peso en hombres estudiantes universitarios: estudio piloto. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (3), 1225-1231. doi: 10.3305/nh.2015.31.3.8148
- Tiggemann, M., y McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23-44. doi: 10.1521/jscp.23.1.23.26991
- Tiggemann, M. y Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles*, 43, 119–127. doi: 10.1023/A:1007095830095
- 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. doi: 10.4278/0890-1171-8.1.34
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J.M., y López-Miñarro, P.A. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35. doi: 10.3305/nh.2013.28.1.6016
- Van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D., y Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 47(3), 290–296. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.02.004

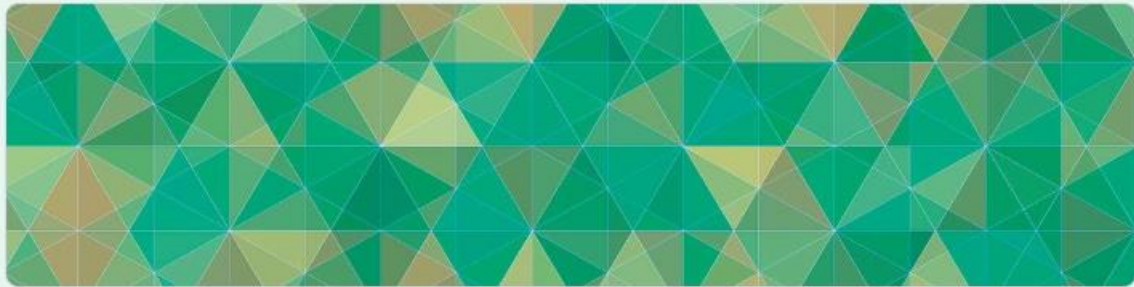


- Vieira, D. L., Ribeiro, M. y Laranjeira, R. (2007). Evidence of association between early alcohol use and risk of later problems. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29, 222-227. doi: 10.1590/S1516-44462007000300006
- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., y Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction from Adolescence to Middle Adulthood. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1403–1415. doi: 10.1177/2167702619859331
- Warner, L. A., White, H. R. y Johnson, V. (2007). Alcohol initiation experiences and family history of alcoholism as predictors of problem-drinking trajectories. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 68, 56-65. doi: 10.15288/jsad.2007.68.56
- Werch, C., Moore, M., DiClemente, C., Owen, D. y Bledsoe, R. (2003). A Sport- Based Intervention for Preventing Alcohol Use and Promoting Physical Activity Among Adolescents. *Journal of School Health*, 73 (10), 380-388. doi: 10.1111/j.1746-1561.2003.tb04181.x
- Wichstrom, T y Wichstrom, L. (2009). Does sports participation during adolescence prevent later alcohol, tobacco and cannabis use? *Addiction*, 104, 138-149. doi: 10.1111/j.1360-0443.2008.02422.x
- Wild, L. G., Flisher, A. J., Bhana, A., y Lombard, C. (2004). Associations among adolescent risk behaviours and self-esteem in six domains. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45 (8), 1454-1467. doi: 10.1111/j.1469-7610.2004.00851.x.
- Williams, A. y Clark, D. (1998). Alcohol consumption in university students: The role of reasons for drinking, coping strategies, expectancies and personality traits. *Addictive Behaviors*, 23 (3), 371-378. doi: 10.1016/s0306-4603(97)80066-4

- Williams, D y Streat, W. (2004). Physical Activity as a Helpful Adjunct to Substance Abuse Treatment. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 4 (3), 83-100. doi: 10.1300/J160v04n03\_06
- Williams, J. y Currie, C. (2000). Self- Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image. *Journal of Early Adolescence*. 20 (2), 129-149. doi: 10.1177/0272431600020002002
- Williams, P.A. y Cash, T.F. (2001). Effect of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 75-82. doi: 10.1002/eat.1056
- Williamson, D.A., Netemeyer, R.G., Jackman, L.P., Anderson, D.A., Funsch, C.L. y Rabalais, J.Y. (1995). Structural equation modeling of risk-factors for the development of eating disorder symptoms in female athletes. *International Journal of Eating Disorders*, 17 (4), 87-93. doi:10.1002/1098-108x(199505)17:4<387::aid-eat2260170411>3.0.co;2-m

## **ANEXOS**

## Anexo I: Cuestionario utilizado en la presente investigación



### Imagen corporal y hábitos

Desde la universidad de Alcalá de Henares y Cardenal Cisneros se está realizando un estudio para analizar de qué forma se relacionan algunas variables como la imagen corporal, los hábitos deportivos y los hábitos de consumo de bebidas alcohólicas en los primeros años de la edad adulta (18-23 años).

Toda la información recogida en este cuestionario es anónima y confidencial y sólo se utilizará con fines de investigación. Además, es de carácter voluntario y puede abandonarlo en cualquier momento. La duración aproximada es menor a 5 minutos.

Esta investigación se realiza como Trabajo de Fin de Máster en Psicología General Sanitaria. Para cualquier duda pueden contactar conmigo mediante la siguiente dirección de correo electrónico: [paula.sanchez@alu.cucc.es](mailto:paula.sanchez@alu.cucc.es)

Tenga en cuenta que no existen respuestas correctas ni incorrectas, así que simplemente responda con la mayor sinceridad posible.

Muchas gracias por su tiempo y dedicación.

**\*Obligatorio**

Consentimiento de participación en la investigación \*

Acepto participar

Fecha de nacimiento \*

La edad de la muestra que se busca es de 18-23 años. Si eres menor o mayor, por favor no realices este cuestionario. Muchas gracias!

Fecha

dd/mm/aaaa

Sexo \*

Elige

Ocupación actual

Elige

**Siguiente**

Rama de estudio

Especifica la rama de los estudios que realizas actualmente

Elige

**Atrás**

**Siguiente**

### Hábitos deportivos

En una semana normal, ¿cuánto tiempo dedicas a hacer las siguientes actividades?

#### Ejercicio intenso (el corazón late rápidamente) \*

Ejemplos: correr, baile aeróbico, ciclismo, tenis, baloncesto, fútbol, crossfit, largos de natación, patinaje, skate, etc.

Elige



#### Ejercicio moderado (no agotador) \*

Ejemplos: caminar rápido, gimnasia, montar en bicicleta sin gran intensidad, voleibol, esquiar, bailar, monopatín, snowboard, etc.

Elige



#### Ejercicio suave (poco esfuerzo) \*

Ejemplos: Caminar despacio (al centro de estudio, a casa de un amigo, etc.), jugar a los bolos, golf, pescar, yoga, etc.

Elige



Atrás

Siguiente

### Hábito de consumo de alcohol

¿Cuál es el número medio de bebidas alcohólicas que consumes en una semana?

\*

\*Se considera una unidad de bebida alcohólica: una jarra de cerveza, un vaso grande de vino, un chupito de licor o una copa combinada.

Tu respuesta

Atrás

Siguiente

## Imagen corporal

A continuación se presentan unas preguntas sobre tu grado de satisfacción con respecto a diferentes partes de tu cuerpo

### Cómo de satisfecho/a estás con tu: \*

Selecciona la opción que mejor represente tu grado de satisfacción teniendo en cuenta que: 1 significa MUY INSATISFECHO/A y 5 significa MUY SATISFECHO/A.

	1 (muy insatisfecho/a)	2	3	4	5 (muy satisfecho/a)
Altura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Forma corporal/ silueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cintura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caderas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muslos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estómago/ tripa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Constitución corporal/ masa muscular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hombros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Atrás

Siguiente

