

Relación entre la Imagen Corporal Positiva, la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe colombiana

Relationship between positive body image, body dissatisfaction, physical activity, internalization of beauty ideals, and Body Mass Index in adolescents from the Colombian Caribbean Coast

VANESA C. GONGORA

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET),
Universidad de Palermo (Argentina)

<https://orcid.org/0000-0001-9048-5643>

Correspondencia: vgongo1@palermo.edu

MARTHA MARTÍNEZ BANFI

Universidad Simón Bolívar (Colombia)

<https://orcid.org/0000-0003-2730-7590>



NATALIA QUIROZ MOLINARES
Universidad de la Costa (Colombia)
<https://orcid.org/0000-0002-1231-0626>

SONIA MERCADO
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET),
Universidad de Palermo (Argentina)
<https://orcid.org/0000-0001-9657-9018>

MOISES MEBARAK
Universidad del Norte (Colombia)
<https://orcid.org/0000-0002-0830-1700>

Resumen

Objetivo: Determinar la relación de la Imagen Corporal Positiva con la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza que presentan los medios de comunicación y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe colombiana.

Método: Se realizó un estudio cuantitativo de corte transversal, en el que la muestra estuvo conformada por 300 estudiantes de la ciudad de Barranquilla (Colombia) jóvenes entre 13 y 19 años, 151 mujeres y 149 hombres.

Resultados: Una mayor Imagen Corporal Positiva se asoció con mayor cantidad de horas de actividad física, menor índice de masa muscular, menor insatisfacción corporal y menor interiorización de los ideales de belleza que presentan los medios. Las mujeres mostraron menor Imagen Corporal Positiva que los hombres. La asociación de estas variables ha permitido conformar perfiles de riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en mujeres. La Imagen Corporal Positiva resultó un factor de protección significativo de la insatisfacción corporal tanto en hombres como en mujeres.

Conclusión: Este estudio permitió ahondar en el conocimiento de la Imagen Corporal Positiva en una población de escasa representación en las investigaciones internacionales como son los adolescentes en Latinoamérica.

Palabras clave: Imagen Corporal Positiva, índice de masa corporal, insatisfacción corporal, adolescentes, Colombia, Barranquilla.

Abstract

Objective: To determinate the relationship between positive body image and body dissatisfaction, physical activity, internalization of beauty ideals presented by media and the Body Mass Index in adolescents from the Colombian Caribbean Coast.

Method: A quantitative cross-sectional study was carried out. The sample consisted of 300 students from the city of Barranquilla (Colombia) between 13 and 19 years of age, 151 were female and 149 were male.

Citación/referenciación: Gongora, V., Martínez Banfi, M., Quiroz Molinares, N., Mercado, S. y Mebarak, M. Relación entre la Imagen Corporal Positiva, la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 41(1), 104-126.

Results: Higher positive body image was associated with more hours of physical activity, lower Body Mass Index, lower body dissatisfaction and lower internalization of beauty ideals. Females showed lower positive body image than males. The association of these variables allowed risk profiles for eating disorders in women. Positive body image was a significant protective factor for body dissatisfaction in both men and women.

Conclusion: This study has allowed us to deepen our knowledge of positive body image in a population that is underrepresented in international research, such as adolescents in Latin America.

Keywords: Positive body image, Body Mass Index, body dissatisfaction, adolescents, Colombia, Barranquilla.

Introducción

La Imagen Corporal Positiva alude a la apreciación y aceptación de las características únicas, la belleza y la funcionalidad del propio cuerpo (Tylka, 2012). Es un constructo multifacético que incluye las facetas de apreciación corporal, amor y aceptación del propio cuerpo, amplia conceptualización de la belleza, involucrarse en actividades de cuidado del cuerpo, tener una positividad interior que se irradia hacia el exterior y filtrar información proveniente del medio (comentarios de familiares y/o pares, mensajes e imágenes de medios de comunicación, etc.) de una manera protectora para el cuerpo (Tylka, 2011). De esta manera, una alta Imagen Corporal Positiva se convierte en un factor de protección de la salud física y del bienestar psicológico (Linardon et al., 2022; Tylka y Wood-Barcalow, 2015).

La Imagen Corporal Positiva, además de ser un constructo multifacético, es un concepto holístico (en el que las experiencias internas y externas se entrelazan), protector y moldeado por identidades sociales (Tylka y Wood-Barcalow, 2015); que les permite a los individuos aceptar los diversos aspectos de sus cuerpos, incluso aquellos aspectos que no son catalogados por la sociedad como “deseables” (Tylka y Wood-Barcalow, 2015). No significa ausencia de características negativas como la insatisfacción corporal, sino que es un constructo independiente (Frisén y Holmqvist, 2010). Toda esta amplia concepción de la Imagen Corporal Positiva ha hecho que este constructo se entrelace con otras variables psicológicas (Linardon et al., 2022) como por ejemplo: el comer intuitivo (saludable) (Augustus-Horvath y Tylka, 2011), la autocompasión (Tylka y Huellemann, 2023), la satisfacción con la vida, el afecto positivo (Escoto Ponce de León et al., 2021; Tylka y Kroon Van Diest, 2013), la satisfacción sexual (Robbins y Reissing, 2018; Satinsky et al., 2012), con conductas relacionadas con la salud como realización de autoexamen de mamas o examen de detección de cáncer de piel, menor conducta dietante y un estilo de vida saludable (Andrew et al., 2016); Asimismo, los estudios han demostrado que se relaciona con bajos niveles de depresión (Gillen, 2015), mayor frecuencia de actividad física (Homan y Tylka, 2014), con la disminución de problemas de la conducta alimentaria (Baceviciene y Jankauskiene, 2020; Gillen, 2015) y menor perfeccionismo desadaptativo (Iannantuono y Tylka, 2012).

Por otra parte, estudios experimentales han demostrado también que una Imagen Corporal Positiva disminuye la vulnerabilidad y el impacto que tiene la ex-

posición a imágenes de delgadez que presentan los medios masivos de comunicación (Halliwell, 2013; Jankauskiene y Baceviciene, 2022; Veldhuis et al., 2020). Debe señalarse que esta es estable pero puede ser modificable a través de distintas intervenciones (Halliwell et al., 2015; Sundgot-Borgen et al., 2019).

Un tema más controversial es la relación entre el índice de masa corporal (IMC) con la Imagen Corporal Positiva. Algunos estudios han encontrado asociaciones negativas (Escoto Ponce de León et al., 2021; He, Sun, Lin et al., 2020), mientras que en otros la relación no es significativa (por ejemplo, Atari, 2016; Lemoine et al., 2018; Swami et al., 2017).

Así mismo, las diferencias por género en la Imagen Corporal Positiva tampoco son consistentes. Si bien algunos estudios acerca de este tema, no hallaron diferencias de género (Swami et al., 2017; Swami et al., 2016), otros autores, por el contrario, han encontrado que los hombres puntúan significativamente más alto que las mujeres (Atari, 2016; Kertechian y Swami, 2017; Swami y Ng, 2015). Un metaanálisis más reciente coincidió con esta última postura y mostró que a menor edad, las diferencias suelen ser más grandes entre hombres y mujeres (Góngora et al., 2020; He, Sun, Zickgraf et al., 2020; Lemoine et al., 2018).

La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo humano, ya que es una etapa en la que hay mayor preocupación por el cuerpo (Frisén y Holmqvist, 2010) y la apariencia física (Tiggemann y Pennington, 1990); además, los cambios propios de la adolescencia podrían incidir en la Imagen Corporal Positiva (Halliwell et al., 2015). Problemas con la imagen corporal en esta etapa vital puede generar baja autoestima, aislamiento, dificultades en la identidad, problemas físicos por alimentación restrictiva o poco saludable, y problemas de salud mental como trastornos de la conducta alimentaria o depresión (Markey, 2010; Ricciardelli y Yager, 2015; Wang et al., 2019). Resulta necesario el conocimiento de la Imagen Corporal Positiva en los adolescentes con miras a establecer planes de prevención de los desórdenes de la imagen corporal (Gillen, 2015), así como el de fortalecer factores protectores tales como el deporte, alimentación saludable, y esto repercute, en últimas, en un mejoramiento de su salud física y mental (Guest et al., 2019; Halliwell et al., 2015; Sundgot-Borgen et al., 2019).

Los estudios sobre la Imagen Corporal Positiva son escasos en adolescentes, siendo un grupo fundamental para intervenir y promover el desarrollo de una imagen corporal saludable. Los pocos estudios que hay se han centrado funda-

mentalmente en analizar las propiedades psicométricas de los instrumentos pero aún son necesarios más investigaciones para evaluar la consistencia y generabilidad de los resultados (Alcaraz-Ibáñez et al., 2017; Góngora et al., 2020; Lemoine et al., 2018). En Latinoamérica se han realizado estudios en Brasil, Argentina, México y Colombia (Alcaraz-Ibáñez et al., 2017; Escoto Ponce de León et al., 2021; Góngora et al., 2020; Lemoine et al., 2018). En un estudio previo realizado en Colombia se encontró que los adolescentes colombianos tenían una mejor Imagen Corporal Positiva que sus pares de México y Argentina. Así mismo, las diferencias de género era significativas pero pequeñas en este grupo y había relaciones inversas entre la Imagen Corporal Positiva y la interiorización de ideales de belleza (Góngora et al., 2020).

Este estudio tiene como objetivo determinar la relación de la Imagen Corporal Positiva con la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza que presentan los medios de comunicación y el índice de masa corporal en adolescentes de la Costa Caribe colombiana. En segundo lugar, se buscará establecer diferencias de la Imagen Corporal Positiva según género y edad. Finalmente, se plantea clasificar a los participantes en función de las puntuaciones en las variables estudiadas a los fines de determinar grupos de riesgo vinculados con la conducta alimentaria.

Se hipotetiza que un mayor Nivel de Imagen Corporal Positiva se asocie con una menor insatisfacción corporal, mayor nivel de actividad física, menor interiorización de los ideales de belleza y menor Índice de Masa Corporal. Los hombres tendrán mayores niveles de Imagen Corporal Positiva que las mujeres. Se espera encontrar en la clasificación un grupo de participantes con baja Imagen Corporal Positiva que presente alto riesgo de conducta alimentaria.

Metodología

Tipo de diseño

Se utilizó un diseño no experimental, de tipo transversal (Sampieri, 2018) para este estudio.

Participantes

La muestra de tipo intencional estuvo conformada por 300 jóvenes entre 13 y 19 años. ($M=16,44$; $DE=1,82$), 161 mujeres (53.7 %) y 139 hombres (46.3 %). El Índice

de Masa Corporal (IMC) medio de los participantes fue 21,86 (DE = 3.65), el cual se encuentra en el rango normal. El criterio de inclusión fue que fueran estudiantes con edades de entre 13 y 19 años. Por lo tanto, todos los participantes eran estudiantes (de colegio y universitarios) de la ciudad de Barranquilla. Un 76 % de los participantes indicó que no realiza dietas, mientras que un 24 % seguía una dieta dos o más veces por semana. El 79.5 % de los adolescentes evaluados realizaba hasta 6 horas semanales de actividad física y sólo el 3.4 % efectuaba una intensa actividad física de más de 16 horas semanales.

Instrumentos

Cuestionario Demográfico: Se registraron datos generales de los participantes: edad, sexo, curso al que asisten, horas de actividad física semanal (se dividió en 4 categorías: 0-2, 3-6, 7-15, 16+) y días en la semana que realizaba dietas (0-7).

Escala de Apreciación Corporal -2 (BAS-2). Es una escala de 10 ítems que evalúa los tres aspectos de la apreciación corporal: la aceptación del cuerpo, el respeto del cuerpo y protección del cuerpo resistiendo influencias de la apariencia de los medios. Tiene 5 opciones de respuesta en una escala de 1 (Nunca) a 5 (Siempre) (Tylka y Wood-Barcalow, 2015). Esta escala ha sido adaptada al español en adolescentes mexicanos, argentinos y colombianos y ha demostrado tener una adecuada estructura unidimensional y excelente consistencia interna (Góngora et al., 2020). En este estudio el coeficiente α fue de .94.

Escala de Actitudes Corporales Masculinas (MBAS-S). Esta escala consta de 22 ítems y evalúa insatisfacción corporal en hombres, diferenciando los deseos de musculatura de los deseos por bajar de peso (Tylka et al., 2005). La subescala Deseos de Musculatura alude a la preocupación por desarrollar mayor masa muscular, en tanto que la subescala Baja Grasa Corporal se refiere a la preocupación por la pérdida de peso. Los ítems tienen 6 opciones de respuesta tipo Likert: de 1 (Nunca) a 6 (Siempre). Los estudios de validación de la escala con adolescentes latinoamericanos han demostrado excelentes niveles de constancia interna, validez de constructo y concurrente (Compte et al., 2015). Esta escala sólo fue completada por los hombres. En este estudio, el nivel de consistencia interna fue $\alpha = .82$ para Deseos de Musculatura y $\alpha = .82$ para Baja Grasa Corporal.

Inventario de Desórdenes Alimentarios (EDI-2). Este instrumento de 91 ítems (Garner, 1991) consta de 11 subescalas que evalúan características asociadas a los trastornos de la alimentación. Tres de esas subescalas son específicas de los tras-

III

RELACIÓN ENTRE LA IMAGEN CORPORAL POSITIVA, LA INSATISFACCIÓN CORPORAL, LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA INTERIORIZACIÓN DE LOS IDEALES DE BELLEZA Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADOLESCENTES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA

Vanesa C. Gongora, Martha Martínez Banfi,
Natalia Quiroz Molinares, Sonia Mercado, Moises Mebarak

tornos (Deseos de Adelgazar, Bulimia, Insatisfacción Corporal) y las 8 restantes corresponden a rasgos asociados. Para este estudio se utilizarán solamente las tres subescalas específicas del trastorno. El instrumento cuenta con estudios de validación en español (Casullo et al., 1996; Casullo et al., 2000). Esta escala sólo fue completada por las mujeres. En la muestra de este estudio, los niveles de consistencia interna fueron $\alpha = .79$ en Deseos de Adelgazar; $\alpha = .76$ en Bulimia y $\alpha = .74$ en Insatisfacción Corporal.

Cuestionario de Actitudes Socioculturales hacia la Apariencia (SATAQ-3). Es una prueba de 30 ítems que evalúa varias dimensiones de las influencias socioculturales sobre la imagen corporal (Thompson et al., 2004). Está conformado por 4 subescalas: Información, Presión, Internalización-General e Internalización-Atlética. Los ítems se responden mediante una escala Likert de 5 opciones: de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo). Estudios de validación de la versión en español han encontrado adecuados indicadores de validez y consistencia interna en mujeres con y sin trastorno alimentario (Llorente et al., 2013; Murawski et al., 2015). En esta muestra los niveles de consistencia interna fueron $\alpha = .77$ para Internalización – General; $\alpha = .70$ para Internalización – Atlética; $\alpha = .84$ para Presión y $\alpha = .73$ para Información.

Índice de Masa Corporal (IMC). Los participantes reportaron su altura en metros y centímetros y su peso en kg, los cuales fueron utilizados para calcular el IMC ($\text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$). Se considera: A) Peso bajo, si el IMC es inferior a 18,5 kg/m²; B) Peso normal, si el IMC va de 18,5 a 24,9 kg/m²; C) Sobrepeso, si el IMC va de 25 a 29,9 kg/m²; D) Obesidad Grado I, si el IMC va de 30 a 34,9 kg/m²; E) Obesidad Grado II, si el IMC va de 35 - 39,9 kg/m²; y F) Obesidad Grado III, si es mayor de 40 kg/m² (World Health Organization [WHO], 2000).

Procedimiento

El contacto con los participantes se realizó a través de los estudiantes de psicología de la Universidad del Norte y la Universidad Simón Bolívar, ambas ubicadas en Barranquilla (Colombia). Se les solicitó a los estudiantes universitarios que invitaran a amigos y/o conocidos que cumplieran con los criterios de selección a completar las pruebas para este estudio. La participación fue voluntaria. La administración de las pruebas se realizó en forma presencial e individual. Todos los participantes completaron el BAS-2 y el SATAQ-3, en tanto que los hombres completaron el M-BAS y las mujeres el EDI-2.

Los datos fueron analizados a través del programa SPSS 23. Se diligenció también el respectivo consentimiento informado, y en el caso de los menores de edad, se contó con el asentimiento informado (autorización de los padres) por parte de sus padres o acudientes. En este proyecto se tuvieron en consideración las recomendaciones éticas de las instituciones involucradas y fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación en el área de la salud, consignada en el acta n°. 198. de la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla.

Análisis de datos

En primer lugar se calcularon las medias, desvíos estándares y coeficientes alfas de las medidas utilizadas en este estudio. Se realizaron pruebas de correlación de Pearson entre el BAS-2 y el M-BAS, EDI-2, SATAQ-4, la edad y el IMC. Para comparar la imagen corporal por sexo, se utilizó la prueba t para medidas independientes. Con el fin de examinar el valor predictivo de la imagen corporal en la insatisfacción corporal de los adolescentes, se efectuó una serie de regresiones lineales con método de pasos sucesivos utilizando como variables dependientes la escala de Insatisfacción Corporal de la EDI-2 en el caso de las mujeres y las subescalas del M-BAS en el caso de los hombres. Las subescalas del SATAQ y el BAS fueron los predictores.

Finalmente se realizó un análisis de conglomerados utilizando las subescalas del SATAQ Internalización General, Internalización Atlética, Presión, que resultaron significativas en los análisis anteriores, el BAS, el IMC, el M-BAS en el grupo de adolescentes hombres e Insatisfacción Corporal de la EDI-2 en el grupo de adolescentes mujeres. Este análisis se realizó con el fin de identificar empíricamente grupos homogéneos o conglomerados de participantes basados en sus características compartidas de estas variables. El procedimiento se efectuó en dos pasos: uno jerárquico y otro no jerárquico. En primer lugar se efectuó un análisis de conglomerados jerárquico utilizando el método de vinculación de Ward con la medida de distancia euclidiana al cuadrado. El método de Ward minimiza las diferencias internas de los grupos y evita problemas con la formación de largas cadenas en forma de serpiente que se encuentran en otros métodos (Hair et al., 2010). Este análisis proporciona un dendrograma, basado en la distancia entre los grupos. Sobre la base del dendrograma y sobre la teoría se seleccionó una solución de dos grupos como adecuada. En segundo lugar se utilizó un método no jerárquico de conglomerados de k-medias con los centros de conglomerados que se encontraron en el método jerárquico. Los métodos no jerárquicos (k-me-

días) asignan observaciones en grupos que utilizan la clasificación del centroide de más cercano y requiere que se especifique el número de grupos (Blashfield y Aldenderfer, 1988). Finalmente, se utilizó un análisis de varianza ANOVA para comparar si existían diferencias en Deseos de Adelgazar en función de los dos clústers encontrados.

Resultados

Estadística descriptiva de las medidas de estudio

En la tabla 1 se presentan las medias, desvíos estándares de las medidas utilizadas en este estudio: Imagen Corporal Positiva (BAS-2), Insatisfacción Corporal Masculina (M-BAS), Deseos de Adelgazar, Bulimia e insatisfacción corporal en mujeres (EDI-2), interiorización de ideales de belleza que presentan los medios (SATAQ-3) y el Índice de Masa Muscular (IMC). Asimismo, se muestran las correlaciones entre las escalas utilizadas en este estudio.

Tabla 1. Medias, desvíos estándares, y correlaciones entre variables del estudio

Subescala	M	DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1- Imagen Corporal Positiva	4.24	.82	1	-.21**	-.04	-.38***	-	-	-.20**	-.23***	-.12	-.07	-.16
2- Deseos de Adelgazar	7.97	5.04	-	1	.25***	.59***	-	-	.35***	.33***	.39***	.06	.41***
3- Bulimia	5.27	4.09	-	-	1	.23**	-	-	.11*	.07	.18*	.02	.03
4- Insatisfacción Corporal	8.06	5.03	-	-	-	1	-	-	.40***	.36***	.42***	.05	.41***
5- Musculación	2.73	.94	-.34***	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
6- Baja grasa corporal	2.38	.98	-.48**	-	-	-	.39**	1	-	-	-	-	-
7- Internalización General	21.66	7.43	-.21**	-	-	-	.45***	.32***	1	.55***	.70***	.36***	.07
8- Internalización Atlético	12.90	4.59	-.17*	-	-	-	.46***	.18*	.58***	1	.48***	.17*	.04
9- Presión	14.78	6.60	-.27***	-	-	-	.32***	.37***	.64***	.39***	1	.36***	.04*
10- Información	25.87	7.28	-.05	-	-	-	.23**	.19*	.39***	.29***	.39***	1	.01
11- IMC	21.86	3.67	-.14	-	-	-	-.03	.47***	.06	.07	.07	.05	1

Nota. M = Media; DE = Desvío estándar. La escala EDI-2 fue completada únicamente por mujeres y la escala M-BAS únicamente por hombres. Las correlaciones por encima de la diagonal corresponden al grupo de mujeres y las correlaciones por debajo de la diagonal al grupo de hombres. *** $p \leq .001$; ** $p \leq .01$; * $p \leq .05$.

Asociación de la Imagen Corporal Positiva con edad y el IMC

Se realizó una correlación de Pearson para evaluar la asociación entre la Imagen Corporal Positiva, la edad de los participantes y el Índice de Masa Corporal.

Se encontró que no había una asociación estadísticamente significativa entre el BAS-2 y la edad de los participantes ($r = -.01$; $p = .90$). Sin embargo, se halló una correlación inversa entre el BAS-2 y el IMC ($r = -.14$; $p = .01$ en hombres y $r = -.16$; $p = .01$ en mujeres), aunque de una magnitud leve tanto en hombres como en mujeres de la muestra.

Diferencias en la Imagen Corporal Positiva por género y nivel de actividad física

Se efectuó una comparación de medias de la Imagen Corporal Positiva según sexo a través de la prueba *t* de Student para muestras independientes. El análisis demostró que los hombres ($M = 44.06$; $DE = 7.06$) puntuaron significativamente más alto en el BAS-2 que las mujeres ($M = 41.08$; $DE = 8.87$) de la muestra ($t = 3.22$; $p = .001$). Sin embargo, la magnitud de tal diferencia resultó de un tamaño de efecto pequeño ($d = -.37$).

Para comparar la Imagen Corporal Positiva según el nivel de actividad física se empleó una Anova-one way con análisis *post-hoc* de Tuckey. La prueba indicó que había una diferencia estadísticamente significativa en el BAS-2 por tiempo dedicado a la actividad física ($F = 3.41$; $p = .02$, $\eta^2 = .035$). El análisis *post-hoc* reveló que tal diferencia ($p = .04$) se hallaba entre aquellos adolescentes que practicaban entre 1 a 3 horas semanales de actividad física ($M = 41.50$; $DE = 8.89$) y los que realizaban de 6 a 16 horas de actividad física ($M = 45.00$; $DE = 6.51$).

Asociación de la Imagen Corporal Positiva con la insatisfacción corporal en hombres y mujeres

Para establecer la asociación entre la Imagen Corporal Positiva y la insatisfacción corporal en hombres se realizó una correlación de Pearson entre el BAS-2 y el M-BAS. Se encontraron correlaciones inversas significativas entre el BAS-2 y las subescalas de Deseos de Musculación y de Baja Grasa Corporal. En el primer caso, la asociación tiene un tamaño de efecto leve pero en el segundo, moderado.

En el caso de las mujeres se utilizaron las subescalas específicas de trastornos alimentarios de la escala EDI-2 para correlacionar con el BAS-2. Los resultados mostraron correlaciones inversas significativas leves con Deseos de Adelgazar y moderadas con Insatisfacción Corporal. Sin embargo, no se halló asociación con la subescala Bulimia. Los resultados se presentan en la tabla 1.

Asociación de Imagen Corporal Positiva con las interiorización del ideal de belleza que presentan los medios de comunicación

Se realizó una correlación de Pearson entre el BAS-2 y las subescalas del SATAQ-3 por sexo. En la tabla 1 se presentan los resultados. Se hallaron correlaciones inversas significativas pero leves entre el BAS-2 y las subescalas Interiorización General, Interiorización Atlético y Presión tanto en hombres como en mujeres. No se encontraron asociaciones significativas con la subescala Información. Debe destacarse la similitud en la magnitud de las asociaciones en ambos sexos.

Imagen Corporal Positiva, interiorización de ideales de belleza e insatisfacción corporal en hombres y mujeres

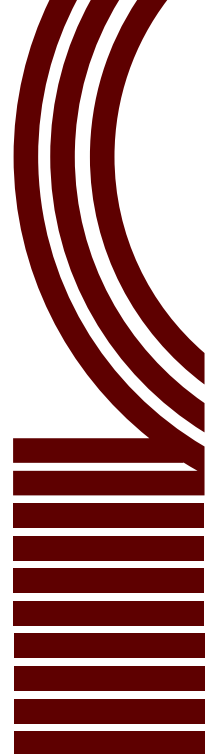
Se examinó la relación entre la interiorización del ideal de belleza, la Imagen Corporal Positiva y la Insatisfacción Corporal en hombres y mujeres. Para ello se realizó una serie de regresiones lineales en la que la Insatisfacción Corporal fue la variable dependiente y los predictores las subescalas del SATAQ-3 y el BAS-2. Se utilizó el método de pasos sucesivos para determinar los mejores predictores. Los resultados se presentan en la tabla 2.

Tabla 2. Regresión lineal para insatisfacción corporal en hombres y mujeres

Variable Dependiente	Predictores	ΔR^2	F	β	t
Insatisfacción Corporal		.26	18.38***		
	Presión			.35	4.92***
	BAS-2			-.30	-4.25***
Deseos de Musculación		.30	20.54***		
	Interiorización Atlético			.29	3.33***
	BAS-2			-.23	-3.16**
	Interiorización General			.23	2.58**
Baja Grasa Corporal		.27	26.17***		
	Presión			.40	5.25***
	BAS-2			-.25	-3.34***

Nota. BAS= Escala de Apreciación Corporal-2.g. ** $p < .01$; *** $p < .001$.

En el caso de las mujeres se obtuvo un modelo significativo que explicaba el 26 % de la varianza y en el que la Presión y el BAS-2 eran los únicos predictores significativos. La Imagen Corporal Positiva contribuía a un 8.9 % de varianza explicada de la insatisfacción corporal.



En los hombres se obtuvo un modelo que explicaba el 30.9 % de la varianza de Deseos de Musculación. Las variables Interiorización Atlético, Imagen Corporal Positiva e Interiorización General fueron los únicos predictores significativos. El BAS-2 contribuyó con un 6.6 % de la varianza explicada.

Un segundo modelo se obtuvo para Baja Grasa Corporal, que explicaba el 27.5 % de la varianza, siendo Presión e Imagen Corporal Positiva los únicos predictores significativos. El BAS-2 agregaba un 6.1 % a la varianza explicada.

Si bien la interiorización de los ideales de belleza que presentan los medios y la presión de estos ideales son predictores más fuertes y significativos de la Insatisfacción Corporal al explicar un mayor porcentaje de varianza, la Imagen Corporal Positiva tiene una contribución importante y significativa tanto en hombres como en mujeres. La Imagen Corporal Positiva resultó un factor de protección frente a la insatisfacción corporal ya que su carga es negativa en todos los casos.

Clusters de adolescentes

Teniendo en cuenta que las correlaciones entre la Imagen Corporal Positiva y la Insatisfacción Corporal, el IMC y la interiorización de los ideales de belleza que presentan los medios han sido en general leves, se procedió a evaluar cómo se agrupaban los adolescentes con base en estas variables a los fines de tener perfiles empíricos que permitieran detectar un mayor riesgo de problemas alimentarios. Para ello se realizaron análisis de conglomerados jerárquicos y no jerárquicos para identificar empíricamente los casos sobre la base del BAS-2, SATAQ, IMC e Insatisfacción corporal. La tabla 3 muestra los resultados de los grupos.

Tabla 3. Medias de las variables de estudio en los clúster obtenidos en adolescentes hombres y mujeres

Variables	Mujeres		Hombres	
	Grupo 1 (n = 98)	Grupo 2 (n = 57)	Grupo 1 (n = 39)	Grupo 2 (n = 95)
BAS-2	45.92	34.35	36.74	46.31
IMC	21.24	22.53	23.13	21.72
Interiorización General	18.62	27.65	28.62	18.35
Interiorización Atlético	11.02	15.49	15.97	11.97
Presión	13.07	20.51	19.90	10.99

Continúa...

Insatisfacción Corporal	6.15	11.35		
Deseos de Musculación			3.25	2.51
Baja Grasa Corporal			3.03	1.98

Nota. BAS= Escala de Apreciación Corporal-2, IMC = Índice de Masa Corporal.

El análisis reveló dos grupos de adolescentes mujeres. Seis casos resultaron con algún valor perdido y fueron descartados. El primer grupo ($n = 98$, 63.22 %) correspondía a las adolescentes que presentan un IMC normal y saludable, una alta Imagen Corporal Positiva, baja internalización de los ideales de belleza tanto general como atlético, baja percepción de presión de estos ideales y baja insatisfacción corporal. El segundo grupo ($n = 57$, 36.77 %) se caracterizó por adolescentes con un nivel normal de IMC pero más elevado que el primero, moderada interiorización de los ideales atléticos, alta interiorización de los ideales generales de belleza que presentan los medios, Imagen Corporal Positiva baja, alta insatisfacción corporal y alta percepción de presión de los medios de comunicación.

Con base en estos dos grupos se compararon las medias de Deseos de Adelgazar (EDI-2), que es la subescala que determina riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en mujeres. La prueba t para muestras independientes evidenció una diferencia estadísticamente significativa ($t = -4.13$; $p < .01$) entre aquellas adolescentes en el grupo de menor insatisfacción corporal y alta Imagen Corporal Positiva ($M = 6.72$; $DE = 4.69$) y aquellas con mayor insatisfacción corporal y menor Imagen Corporal Positiva ($M = 10.00$; $DE = 4.82$), siendo tal diferencia de una magnitud de efecto medio a grande ($d = .69$).

En el caso de los adolescentes hombres también se conformaron dos grupos. En este análisis 5 casos quedaron invalidados por falta de datos. El primer grupo ($n = 39$, 29.10 %) se conformó por los adolescentes con un IMC normal pero más elevado que el segundo grupo, una Imagen Corporal Positiva media, alta internalización generalizada de los ideales de belleza, moderada internalización de los ideales atléticos, alta percepción de presión de los medios de comunicación, altos deseos de perder grasa corporal y de ganar musculación. Un segundo grupo ($n = 95$, 70.90 %) se caracterizó por un IMC normal pero más bajo, alta Imagen Corporal Positiva, baja internalización general de los ideales de belleza, moderada internalización de los ideales atléticos, aunque más baja que el primer grupo, baja percepción de presión de los medios de comunicación, bajos deseos de

perder peso y moderados deseos de ganar musculación aunque más bajos que en el primer grupo.

Discusión

El objetivo de este estudio ha sido determinar la relación de la Imagen Corporal Positiva con la insatisfacción corporal, la actividad física, la interiorización de los ideales de belleza que presentan los medios de comunicación y el Índice de Masa Corporal en adolescentes de la Costa Caribe Colombiana. Los resultados de este estudio han permitido confirmar las hipótesis planteadas, algunos hallazgos de un estudio previo realizado en una población similar (Góngora et al., 2020) y agregar algunos aportes novedosos.

En primer lugar, la Imagen Corporal Positiva es similar a lo largo de las distintas edades que conformaron el grupo de adolescentes de la muestra (13 a 19 años), sin que haya variaciones significativas en esta etapa del ciclo vital. Estudios previos también confirmaron la estabilidad de la Imagen Corporal Positiva en adolescentes (Cervantes-Luna y Ruiz, 2021). En general, las investigaciones muestran un incremento de esta variable en mujeres adultas, no así en hombres, en los que es más estable (Quittkat et al., 2019; Tiggemann y McCourt, 2013).

En cuanto a la relación con el índice de masa corporal, mayores niveles de esta variable se asociaron con menor Imagen Corporal Positiva. Sin embargo, esta asociación fue leve tanto en varones como en mujeres (He, Sun, Lin et al., 2020). Debe destacarse que si bien los resultados en el caso de los hombres son similares a numerosos estudios previos en adolescentes y adultos (He, Sun, Lin et al., 2020), en las mujeres la asociación fue más leve que en estudios previos, lo que indicaría una mayor independencia en adolescentes colombianas de su Imagen Corporal Positiva del peso corporal (Holmqvist y Frisén, 2010). Estudios cualitativos han señalado que en algunos grupos culturales, la satisfacción corporal depende más de otros aspectos físicos, como la forma del cuerpo, los rasgos faciales o el tono de la piel (Holmqvist y Frisén, 2010). Resultaría importante examinar en futuros estudios los factores que afectan la satisfacción e imagen corporal en las adolescentes colombianas.

Este estudio también amplió el conocimiento de la Imagen Corporal Positiva en adolescentes latinoamericanos al vincularla con el tiempo semanal dedicado a la actividad física. Aquellos adolescentes que realizaban entre 6 y 16 horas tenían mejor Imagen Corporal Positiva que los que realizaba de 1 a 3 hora semanales. La

práctica de actividad física ha sido sistemáticamente asociada a una mayor Imagen Corporal Positiva en adolescentes y adultos de ambos sexos. No obstante, es importante tener en cuenta que las motivaciones para realizar la actividad física, por ejemplo para perder peso o no, moderan la relación entre ambas variables (Andrew et al., 2016; Homan y Tylka, 2014).

Por otro lado, las mujeres adolescentes mostraron menor Imagen Corporal Positiva que los hombres, siendo esto un hallazgo consistente en muestras de adolescentes y adultos. Sin embargo, no se encontró una diferencia amplia entre ambos sexos. Adolescentes de otras culturas o países han reportados mayores diferencias entre hombres y mujeres que los hallados en adolescentes colombianos (He, Sun, Zickgraf et al., 2020). Es posible que la cultura más igualitaria entre hombre y mujeres de Colombia explique la pequeña diferencia entre los dos grupos (Olivas-Luján et al., 2009).

Una mayor Imagen Corporal Positiva se encontró asociada con menor Insatisfacción Corporal tanto en hombres como en mujeres. Si bien son dos variables relacionadas, ambas conciernen aspectos diferentes de la Imagen Corporal (Tylka y Wood-Barcalow, 2015). Por ejemplo, la Imagen Corporal Positiva incluye la funcionalidad y cuidado del cuerpo, aspectos que no están comprendido en la Insatisfacción Corporal (Linardon et al., 2023). Muestra de ello es que la relación es moderada y no fuerte, como podría esperarse si evaluaran aspectos similares. No obstante, la Imagen Corporal Positiva ha resultado un factor de protección significativo de la Insatisfacción Corporal tanto en hombres como en mujeres. Es decir, más allá de la interiorización y presión de los ideales de belleza que presentan los medios de comunicación, una alta Imagen Corporal Positiva protege a los adolescentes de una mayor insatisfacción con su cuerpo, tanto para el descenso de peso, en varones y mujeres, como para el desarrollo de musculación, en varones. Esto implica que la promoción de la Imagen Corporal Positiva debe realizarse en forma adicional a las intervenciones sobre la Insatisfacción Corporal, ya que el aumento de esta última no implica un incremento de la Imagen Corporal Positiva (Alleva et al., 2015). Por otro lado, al hacer una clasificación de los grupos de adolescentes que conformaron la muestra, encontramos que hay un grupo minoritario, de adolescentes entre un 20 y un 30 %, que tiene una alta interiorización de ideales de belleza, sienten presión por esos ideales, tienen una baja Imagen Corporal Positiva, tienen un peso normal pero están insatisfechos con su cuerpo. En el caso de las mujeres, este grupo claramente presentó un mayor riesgo de trastorno de la conducta alimentaria. Esta ha sido la diferencia en-

tre grupos de mayor magnitud encontrada en este estudio, lo que daría cuenta de una configuración de variables que permite diferenciar mujeres con riesgo de aquellas con bajo riesgo. Se destaca la importancia de evaluar perfiles y no una única variable para detectar riesgo, y la Imagen Corporal Positiva estaría incluida en ese perfil. Es decir, no solo involucraría variables psicopatológicas sino que un bajo nivel de variables positivas también contribuiría a determinar un perfil de mayor riesgo.

Estos adolescentes, tanto varones como mujeres, podrían beneficiarse con intervenciones destinadas a promover una mejor Imagen Corporal Positiva. Una revisión sistemática de diversas intervenciones para mejorar la imagen corporal ha señalado que la reestructuración cognitiva, la imaginaria guiada, la exposición, el cambio en el lenguaje hacia el propio cuerpo, la psicoeducación y el manejo del estrés han sido técnicas efectivas para incrementar la imagen corporal. Sin embargo, la educación crítica de los medios de comunicación no ha demostrado tener efecto en la imagen corporal. Estas técnicas deberían tenerse en cuenta a la hora de diseñar intervenciones efectivas para los adolescentes (Alleva et al., 2015; Guest et al., 2019).

Entre las limitaciones de este estudio se puede afirmar que la muestra, en general, se realizó en su mayor parte con adolescentes provenientes de la Costa Caribe colombiana. Los datos recolectados sólo son pertinentes para población adolescente, por tanto, pudieran variar en la población adulta. Futuros estudios con una muestra mayor, y con mayor representatividad de otras regiones, serían importantes. Por otro lado, se utilizaron auto-reportes para evaluar la insatisfacción corporal y las conductas de riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en la muestra, lo que puede generar algunas distorsiones en las respuestas.

Entre las implicancias prácticas de este estudio se destacan la necesidad de evaluar la Imagen Corporal Positiva en adolescentes como parte de las tareas de evaluación psicológica, ya que es un factor protector de la salud de los adolescentes. Así mismo, se enfatiza la importancia de incluir la promoción de la Imagen Corporal Positiva como parte de los programas de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en varones y mujeres de este grupo etario.

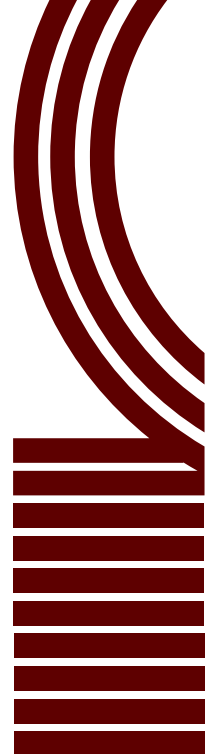
Futuras investigaciones deberían tener en consideración, evaluar la imagen corporal en adultos colombianos, así como en grupos específicos, tales como fisio-culturistas, personas con ortorexia (cuidado excesivo con el cuerpo), vigorexia

(preocupación obsesiva por la figura y la distorsión del esquema corporal), estudios con población LGBTIQ (lesbianas, gays, bissexuales, transexuales, intersexuales, “queer”) y minorías étnicas, grupos acerca de los cuales no hay estudios en Colombia y en Latinoamérica son muy escasos.

Finalmente, este estudio ha permitido ahondar el conocimiento de la Imagen Corporal Positiva en una población de escasa representación en las investigaciones internacionales como son los adolescentes en Latinoamérica. Asimismo, ha posibilitado comprender mejor la relación de esta variable con la interiorización de los ideales de belleza, el IMC y la insatisfacción corporal en adolescentes de Colombia. Esto posibilitará el desarrollo de mejores programas de prevención de los trastornos alimentarios en escuelas y de promoción de una mejor Imagen Corporal Positiva para esta población.

Referencias

- Alcaraz-Ibáñez, M. , Cren Chiminazzo, J. G. , Sicilia, Á. y Teixeira Fernandes, P. (2017). Examining the psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian adolescents. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 505-515. <https://doi.org/10.25115/psyse.v9i3.1101>
- Alleva, J. M. , Sheeran, P. , Webb, T. L. , Martijn, C. y Miles, E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PLOS ONE*, 10(9), e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
- Andrew, R. , Tiggemann, M. y Clark, L. A. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology*, 21(1), 28-39. <https://doi.org/doi:10.1177/1359105314520814>
- Atari, M. (2016). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in Iran. *Body image*, 18, 1-4. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.006>
- Augustus-Horvath, C. L. y Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 110-125. <https://doi.org/10.1037/a0022129>
- Baceviciene, M. y Jankauskiene, R. (2020). Associations between Body Appreciation and Disordered Eating in a Large Sample of Adolescents. *Nutrients*, 12(3), 752. [https://doi.org/ https://doi.org/10.3390/nu12030752](https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu12030752)
- Blashfield, R. K. y Aldenderfer, M. S. (1988). The methods and problems of cluster analysis. En J. R. Nesselroade y R. B. Cattell (Eds.), *Handbook of multivariate experimental psychology* (pp. 447-474). Plenum Press.
- Casullo, M. M. , Castro Solano, A. y Góngora, V. C. (1996). El uso de la escala EDI-2 (Eating Disorders Inventory) con estudiantes secundarios argentinos [The use of



- the EDI-2 scale in Argentinean high school students]. *Revista Iberoamericana de Evaluación Psicológica*, 2, 45-73.
- Casullo, M. M., Gonzalez Barron, R. y Sifre, S. (2000). Factores de riesgo asociados y comportamientos alimentarios. / Associated risk factors and eating behaviors. *Psicología Contemporánea*, 7(1), 66-73.
- Cervantes-Luna, B. S. y Ruiz, E. J. C. (2021). Cross-validation of the body appreciation scale-2: invariance across sex, body mass index, and age in Mexican adolescents. *Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia & Obesity*, 26 1187-1194.
- Compte, E. J., Sepúlveda, A. R., de Pellegrin, Y. y Blanco, M. (2015). Confirmatory factor analysis of the Drive for Muscularity Scale-S (DMS-S) and Male Body Attitudes Scale-S (MBAS-S) among male university students in Buenos Aires. *Body Image*, 14(0), 13-19. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.02.005>
- Escoto Ponce de León, M. d. C., Cervantes-Luna, B. S. y Camacho Ruiz, E. J. (2021). Cross-validation of the body appreciation scale-2: invariance across sex, body mass index, and age in Mexican adolescents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(4), 1187-1194. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01022-2>
- Frisén, A. y Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body image*, 7(3), 205-212. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- Garner, D. M. (1991). Eating Disorder Inventory - 2. Psychological Assessment Resources.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body image*, 13, 67-74. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Góngora, V. C., Cruz Licea, V., Mebarak Chams, M. R. y Thornborrow, T. (2020). Assessing the measurement invariance of a Latin-American Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 in Mexican, Argentinean, and Colombian adolescents. *Body image*, 32, 180-189. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.004>
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E. y Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body image*, 30, 10-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002>
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body image*, 10(4), 509-514. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>
- Halliwell, E., Jarman, H., McNamara, A., Risdon, H. y Jankowski, G. (2015). Dissemination of evidence-based body image interventions: A pilot study into the effectiveness of using undergraduate students as interventionists in secondary schools. *Body image*, 14, 1-4. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.02.002>

- Hair, J. F. , Black, W. C. , Babin, B. J. y Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* Prentice Hall.
- He, J. , Sun, S. , Lin, Z. y Fan, X. (2020). The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. *Body image*, 34, 10-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.006>
- He, J. , Sun, S. , Zickgraf, H. F. , Lin, Z. y Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body image*, 33, 90-100. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Holmqvist, K. y Frisén, A. (2010). Body dissatisfaction across cultures: Findings and research problems. *European Eating Disorders Review*, 18(2), 133-146. <https://doi.org/10.1002/erv.965>
- Homan, K. J. y Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body image*, 11(2), 101-108. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Iannantuono, A. C. y Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body image*, 9(2), 227-235. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>
- Jankauskiene, R. , & y Baceviciene, M. (2022). Media Pressures, Internalization of Appearance Ideals and Disordered Eating among Adolescent Girls and Boys: Testing the Moderating Role of Body Appreciation. *Nutrients*, 14(11), 2227. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu14112227>
- Kertechian, S. y Swami, V. (2017). An examination of the factor structure and sex invariance of a French translation of the Body Appreciation Scale-2 in university students. *Body image*, 21, 26-29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.02.005>
- Lemoine, J. E. , Konradsen, H. , Lunde Jensen, A. , Roland-Lévy, C. , Ny, P. , Khalaf, A. y Torres, S. (2018). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 among adolescents and young adults in Danish, Portuguese, and Swedish. *Body image*, 26, 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>
- Linardon, J. , McClure, Z. , Tylka, T. L. y Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body image*, 42, 287-296. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>
- Linardon, J. , Messer, M. y Tylka, T. L. (2023). Functionality appreciation and its correlates: Systematic review and meta-analysis. *Body image*, 45, 65-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.002>
- Llorente, E. , Warren, C. S. , de Eulate, L. P. y Gleaves, D. H. (2013). A Spanish Version of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3): Translation and Psychometric Evaluation. *Journal of Clinical Psychology*, 69(3), 240-251. <https://doi.org/doi:10.1002/jclp.21944>

- Markey, C. N. (2010). Invited Commentary: Why Body Image is Important to Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1387-1391. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9510-0>
- Murawski, B., Elizathe, L., Custodio, J. y Rutzstein, G. (2015). Argentine validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3/Validación argentina del Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 6(2), 73-90.
- Olivas-Luján, M. R., Inés Monserrat, S., Ruiz-Gutierrez, J. A., Greenwood, R. A., Madero Gómez, S., Murphy Jr, E. F. y Bastos F. Santos, N. M. (2009). Values and attitudes towards women in Argentina, Brazil, Colombia, and Mexico. *Employee Relations*, 31(3), 227-244.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry* 10(864). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Ricciardelli, L. A. y Yager, Z. (2015). *Adolescence and body image: from development to preventing dissatisfaction*. Routledge.
- Robbins, A.-R. y Reissing, E. D. (2018). Appearance Dissatisfaction, Body Appreciation, and Sexual Health in Women Across Adulthood. *Archives of Sexual Behavior*, 47(3), 703-714. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0982-9>
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill México.
- Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S. y Bardzell, S. (2012). An assessment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body image*, 9(1), 137-144. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.09.007>
- Sundgot-Borgen, C., Friberg, O., Kolle, E., Engen, K. M. E., Sundgot-Borgen, J., Rosenvinge, J. H., Pettersen, G., Klungland Torstveit, M., Piran, N. y Bratland-Sanda, S. (2019). The healthy body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up. *Body image*, 29, 122-131. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.007>
- Swami, V., García, A. A. y Barron, D. (2017). Factor structure and psychometric properties of a Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). *Body image*, 22, 13-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.05.002>
- Swami, V. y Ng, S.-K. (2015). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in university students in Hong Kong. *Body image*, 15, 68-71. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.004>
- Swami, V., Ng, S.-K. y Barron, D. (2016). Translation and psychometric evaluation of a Standard Chinese version of the Body Appreciation Scale-2. *Body image*, 18, 23-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.005>
- Tiggemann, M., y Pennington, B. (1990). The development of gender differences in body-size dissatisfaction. *Australian Psychologist*, 25(3), 306-313. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00050069008260025>

- Tiggemann, M. y McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body image*, 10(4), 624-627. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
- Thompson, J. K. , van den Berg, P. , Roehrig, M. , Guarda, A. S. y Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293-304. <https://doi.org/10.1002/eat.10257>
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. En T. Cash y L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 56-64). Guildford Press.
- Tylka, T. L. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. En F. C. Thomas (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 657-663). Academic Press. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00104-8>
- Tylka, T. L. , Bergeron, D. y Schwartz, J. P. (2005). Development and psychometric evaluation of the Male Body Attitudes Scale (MBAS). *Body Image*, 2(2), 161-175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.001>
- Tylka, T. L. y Huellemann, K. L. (2023). Self-Compassion and Body Image. En A. Finlay-Jones, K. Bluth. y K. Neff (Eds.), *Handbook of Self-Compassion* (pp. 183-200). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_11
- Tylka, T. L. y Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137-153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T. L. y Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Veldhuis, J. , Alleva, J. M. , Bij de Vaate, A. J. , Keijer, M. y Konijn, E. A. (2020). Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, self-objectification, and self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media Culture*, 9(1), 3.
- 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 Psychology Science*, 7(6), 1403-1415. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2167702619859331>
- World Health Organization [WHO] (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation* (9241208945).