

ANSIEDAD FÍSICO - SOCIAL Y FRECUENCIA DE PRÁCTICA FÍSICA EN UNIVESITARIOS: DIFERENCIAS POR GÉNERO

Alumna: Isabel Montosa Mirón

Director TFM: Álvaro Sicilia Camacho



ÍNDICE:

| | Página |
|--|--------|
| 1. Introducción..... | 3 |
| 2. Ansiedad físico social y género..... | 5 |
| 3. Ansiedad físico social y práctica física..... | 6 |
| 4. Ansiedad físico social; género y práctica física..... | 8 |
| 5. Objetivos..... | 9 |
| 6. Método..... | 10 |
| 7. Resultados..... | 12 |
| 8. Discusión y conclusiones..... | 14 |
| 9. Bibliografía..... | 17 |

1. INTRODUCCIÓN

Definimos ansiedad físico-social como la *“ansiedad que la gente experimenta en respuesta a las evaluaciones que otros realizan sobre su físico corporal, es decir, sobre la estructura y forma del cuerpo”* (Sicilia, Sáenz, González- Cutre y Ferriz, 2012, p.4) La ansiedad físico- social, según Heart, Laery, y Rejeski (1989), es definida como *“la ansiedad experimentada por las personas que perciben que su físico es negativamente evaluado por otros”* (p. 96).

Al revisar el concepto de ansiedad físico-social nos encontramos que este constructo se encuentra relacionado con diferentes variables, tales como la autoestima (más concretamente la estima- corporal), insatisfacción con el peso, la auto- representación, manejo de la impresión etc. Así, Hagger et al. (2010) afirma que la ansiedad físico-social está muy conectada con la autoestima. La autoestima es definida como la *“sensación de las personas respecto a ellos mismos en un particular momento en el tiempo”* (Leary y MacDonald 2003, p. 401). Una parte de la autoestima viene determinada por nuestra apariencia física, que sería la percepción que las personas tenemos de nuestro cuerpo en un momento determinado, según el contexto en el que nos encontremos (siempre relacionado con la sensación que tenemos de cómo nos ven).

La autoestima está directamente relacionada con la historia personal, es decir, con las experiencias en relación con los demás. Esto abarca las emociones y cómo nos sentimos en un determinado contexto y/o una situación específica de exposición al exterior (exponer nuestro físico). Esta situación puede variar según diferentes contextos.

Leary y MacDonald (2003) manifiestan que la autoestima de una persona puede estar íntimamente ligada a cómo creen las personas que son percibidas por el resto. Igualmente, en

la autoestima influye cómo las personas son aceptadas y rechazadas por los otros. Esta percepción puede variar según el autoconcepto que tengas de ti mismo. Las personas con baja autoestima presentarán mayores valores de ansiedad físico-social. La autoestima presenta, por lo tanto, diferentes niveles relacionados con el intelecto, la apariencia física, las habilidades sociales, y las habilidades atléticas. La que más interesa en este estudio es la autoestima relacionada con la apariencia física.

Otro concepto relacionado con la ansiedad físico-social es la auto-representación. Esta se define como el *“proceso por el cual las personas intentan controlar y monitorizar cómo son percibidos y evaluados por los otros”* (Hausenblas, Brewer y Raalte., 2004 p. 4). Cada persona intenta controlar y moldear su apariencia física. De este modo, la persona evita sentirse observada y recibir una mal evaluación por parte de los demás. Si la auto-representación de uno mismo es alta o baja tendremos más o menos ansiedad. Son inversamente proporcionales. Por lo tanto, dentro del marco de la auto-representación encontramos la ansiedad físico-social. Ascí et al. (2006) explican que una de las preocupaciones de la auto-representación es la ansiedad físico-social, la cual podría resultar del auto-conocimiento referente al cuerpo. Se refiere al concepto que las personas tienen de su físico; es decir, la conformidad o disconformidad de éstas por su apariencia física. Según investigaciones cada persona intenta cambiar y moldear su cuerpo conforme a unos “estándares” establecidos en la sociedad. Las personas insatisfechas de su cuerpo experimentan ansiedad cuando piensan que están siendo observadas y evaluadas por los otros. Igualmente, auto-representación y ansiedad físico-social son inversamente proporcionales.

En los próximos apartados veremos cómo se diferencian los hombres y las mujeres, cuál de ellos y ellas sienten más ansiedad y cómo se comportan a la hora de decidir moldear su cuerpo para disminuir esa franja de ansiedad.

2. ANSIEDAD FÍSICO-SOCIAL Y GÉNERO

La mayoría de los autores coinciden en indicar que la mujer tiene puntuaciones más elevadas de ansiedad físico-social. En esta línea, Borkoles, Polman y Levy (2010) afirma que la mujer se preocupa más por su cuerpo, por cómo los demás la perciben, en una búsqueda constante por el ideal de delgadez. Por el contrario, el ideal del cuerpo del hombre es una imagen musculosa, libre de grasas. Por consiguiente, un aumento de peso en el hombre no parece suponer una causa de ansiedad físico-social en un modo tan probable como puede producirse en el caso de la mujer.

La investigación de Atalay y Gencoz (2008) muestra que la presión sociocultural es un fuerte mediador para la aparición de una imagen perturbada del cuerpo, mucho más acentuada en chicas que en chicos. Hagger et al. (2010) indica que es posible que la preocupación por el físico pueda ser más socializado en chicas jóvenes. La necesidad de una buena presentación del físico “ideal” está aprendido desde la infancia.

Por otro lado, según Thompson y Chad (2000) la ansiedad físico-social en chicas en la pubertad podría ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades de orden alimenticio. Esto es debido a que la mayoría de chicas prefieren un cuerpo más delgado, posiblemente presionadas por la sociedad y los medios de comunicación. Cada chica busca el ideal de belleza socialmente aceptado. En estas edades se producen cambios en el cuerpo de las mujeres, la insatisfacción corporal crece durante esta época, ya que los cambios que suceden distan del ideal social (Levineand Smolak, 2002).

Gray (1997) sugiere que los hombres están más satisfechos con su cuerpo que las mujeres. Otros estudios muestran que ambos están divididos en partes iguales; las mujeres

desean perder peso y los hombres desean ganarlo, (Drewnoeski y Yee, 1987; Silberstein et al., 1988). La realización de actividad física, tanto por parte del hombre como de la mujer, no solo está enfocada a la mejora de la salud y al divertimento, sino que la mayoría de individuos de ambos sexos realizan ejercicio para la mejora de su cuerpo (Katz, 1986; Fox et al., 1990).

Davis y Cowles, (1991) afirman que desde hace décadas la mujer ha estado presionada a conformar el ideal de belleza, aunque en la última década se percibe también una mayor presión en el hombre por cuidar su imagen físico. No obstante, los intereses de hombres y mujeres a la hora de cuidar el peso parecen variar. Como viene indicando la investigación, las mujeres desean perder peso y verse delgadas, mientras que el hombre desea ganar peso y ser musculoso (Davis y Cowles, 1991). Por lo tanto, aunque el hombre se preocupa hoy día más por su físico y su apariencia (y es sujeto a experimentar ansiedad físico-social); sin embargo, la investigación coincide en mostrar que la mujer siente más ansiedad físico-social que el hombre cuando expone su cuerpo ante los demás. Esta relación ha sido especialmente señalada en la edad adolescente. Nuestro estudio quiere confirmar que la ansiedad sigue siendo mayor en mujeres que en hombres aún en periodos de la vida donde se ha pasado la edad adolescente.

3. ANSIEDAD FÍSICO- SOCIAL Y PRÁCTICA FÍSICA

Leary, Tchividjian y Kraxberger, (1994) dicen que en la sociedad actual el intento de dar buena impresión provoca que muchos individuos intenten moldear su cuerpo, bajando de peso, mejorando el tono muscular y, en general, mejorando la apariencia física. A través de la práctica de la actividad física las personas moldean su cuerpo para controlar el modo

en que uno es evaluado y percibido por otros. Es lo que Leary et al. (1994) denominan “manejo de la impresión”

“*La imagen de nuestro cuerpo que formamos en nuestra mente*” (Schilder, 1935, p. 11) representa un central y determinante concepto para el comportamiento hacia el ejercicio físico. Crawford and Eklund (1994) explican que la ansiedad relaciona negativamente el ejercicio en lugares donde puede ser evaluados por otros. En concreto, personas con alto nivel de ansiedad físico-social, prefieren hacer ejercicio en contextos donde su cuerpo es mínimamente expuesto hacia los demás. Igualmente, Caglar (2010) expone que la ansiedad físico-social puede jugar un papel importante tanto a la hora de realizar ejercicio..

La investigación de Lantz et al. (1997) indicó que la ansiedad físico-social puede influir negativamente para la realización del ejercicio. Individuos con altos niveles de ansiedad eran menos propensos a realizar actividad física en situaciones donde su cuerpo pudiera ser evaluado. Cuando alguien piensa que su cuerpo es negativamente evaluado por los demás no desea exponerlo. Esto puede explicar la reacción de determinadas personas a no querer realizar ejercicios en clases colectivas. Hausenblas et al. (2004) estudiaron que la ansiedad físico-social puede ser un factor negativo para la realización de actividad física. Spink (1992) investiga que la satisfacción que uno tiene con su físico y la percepción que los demás hacen de éste es considerado un motivador principal para el ejercicio, de tal modo que la preocupación que uno tenga hacia su apariencia física puede disuadir la de implicarse en programas de ejercicio.

Sin embargo, Hart et al., (1989) indican que hay dos formas de comportamiento en relación a la actividad física y la ansiedad físico-social: a) Individuos con elevada ansiedad físico-social que evita lugares donde su cuerpo sea expuesto y evaluado negativamente por

los demás; b) Individuos con elevada ansiedad físico-social que muestra un comportamiento positivo hacia el ejercicio para intentar mejorar la posible evaluación de su cuerpo. Así, McAuley, Bane, y Mihalko (1995) exponen que la realización de actividad física mejora la ansiedad físico-social, ya que muestran que realizar ejercicio moderado durante 20 semanas puede reducir la ansiedad.

Eklund, Mack y Hart (1996) manifiestan que la relación de la ansiedad físico-social y la participación de actividad física está muy relacionada con la experiencia personal del sujeto. Igualmente, Crawford & Eklund (1994) explican que el contexto donde se realiza la actividad física puede favorecer o desfavorecer a puntuaciones más bajas o más elevadas de ansiedad físico-social. Es decir, en un contexto deportivo se pueden dar situaciones con elevada ansiedad físico-social, mientras que en otro contexto se reduce la puntuación.

4. ANSIEDAD FÍSICO- SOCIAL; GÉNERO Y PRÁCTICA FÍSICA

La relación entre ansiedad físico-social y práctica física parece compleja, al mismo tiempo que afectada por el género. Así, Hart et al. (2000) afirman las mujeres sedentarias tienen más ansiedad físico-social que las mujeres que practican algo de actividad física. Muchas investigaciones coinciden en la relación que existe entre la ansiedad percibida y la conducta/ habilidad hacia un deporte. Lantz et al. (1997) encuentran que la conducta hacia el ejercicio fue más baja en mujeres adultas con elevada ansiedad. El autor explica que esto es debido a la ansiedad que las chicas experimentan y la negativa influencia de la misma. Esta es la razón por el que las mujeres intentan proteger su cuerpo ante posibles evaluadores de este.

Frederick y Morrison (1996) encontraron que las mujeres con grandes niveles de ansiedad hacían más ejercicio físico por día que aquellas que obtuvieron bajos niveles de

ansiedad. Por otro lado, Carron y Prapavessis, (1997) dicen que los individuos con ansiedad físico-social muy elevados tienden a evitar lugares de actividad física, donde su cuerpo puede ser expuesto y evaluado por los demás. Sobre todo en chicas. Spirik (1992) indicó que las mujeres prefieren hacer ejercicio en entornos privados. Así, las chicas preferían realizar ejercicio en un contexto donde ellas sentían que su cuerpo no era evaluado negativamente por los demás.

Brain, Wilson y Chaikind (1989) indican que las chicas con sobrepeso son las que más ansiedad físico-social perciben cuando hacen ejercicio en un sitio público, tienen una elevada preocupación de que son observadas y negativamente evaluados por los demás.

Otros estudios demuestran la relación nula entre ansiedad físico-social y ejercicio físico en mujeres (Crawford & Eklund, 1994) e incluso se encuentran estudios que mujeres con elevada ansiedad físico-social hacen más ejercicios que aquellas con baja ansiedad físico-social (Frederick & Morrison, 1996).

5. OBJETIVOS

A partir de la revisión citada anteriormente el objetivo de este estudio es determinar la ansiedad físico-social relacionada con el género . Se hipotetiza para este estudio que las mujeres presentarán mayor puntuación en ansiedad físico-social que los hombres, de acuerdo con la literatura revisada.

Un segundo objetivo de este estudio es conocer el valor predictivo que la ansiedad físico-social puede tener en la frecuencia de práctica física de los hombres y las mujeres.

Aunque la relación entre ansiedad físico-social y ejercicio físico no parece del todo clara, en este estudio se espera encontrar una relación inversa entre ansiedad físico-social y frecuencia de práctica. Si esto fuera así, estos resultados puede ayudarnos a intervenir educativamente de cara a reducir los estados de ansiedad asociados a la imagen corporal.

6. MÉTODO

6.1. Diseño

El diseño a utilizar es el método cuantitativo correlacional. Según Cortés And Iglesias (2004, p.21) la metodología cuantitativa, toma como:

→ Centro de su proceso de investigación a las mediciones numéricas, utiliza la observación del proceso, en forma de recolección de datos y los analiza para llegar a responder sus preguntas de investigación.

→ Utiliza la recolección, la medición de parámetros, la obtención de frecuencias y estadígrafos de la población que investiga para llegar a probar las Hipótesis establecidas previamente. En este enfoque se utiliza necesariamente el Análisis Estadístico, se tiene la idea de investigación, las preguntas de investigación, se formulan los objetivos, se derivan las hipótesis, se eligen las variables del proceso y mediante un proceso de cálculo se contrastan las hipótesis. Este enfoque es mas bien utilizado en procesos que por su naturaleza puedan ser medibles o cuantificables.

→ Los estudios correlacionales tienen como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables. En el caso de estudios correlacionales cuantitativos se mide el grado de relación entre dos o mas variables que intervienen en el estudio para luego medir y analizar esas correlaciones y evaluar sus resultados.

→La utilidad principal de los estudios correlacionales cuantitativos son saber cómo se puede comportar un concepto o una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas.

6.2. Participantes

Los participante de este estudio fueron 728 universitarios, de los cuales 416 eran hombres y 312 mujeres. Pertenecientes a diferentes facultades (Ciencias de La Actividad Física y el Deporte, Magisterio de Educación Física, Educación Social, Psicopedagogía y Relaciones Laborales) repartidos entre las provincias de Granada y Almería y la localidad de Elche. De edades comprendidas entre los 18 y los 48 años de edad. (incluir cuantos hacen actividad física). Entre las 728 encuestas realizadas encontramos que 121 personas no realizan actividad física, frente al 607 que si realizan actividad física. De todos los que realizan actividad física, la media es de 3.05 días/semana.

6.3. Instrumentos

Escala de Ansiedad Físico-Social (SPAS-7). Se utilizó la versión en español (Sicilia, Sáenz, González-Cutre, y Ferriz, 2011) del modelo unidimensional de siete ítems para la *Social Physique Anxiety Scale* establecido por Motl y Conroy (2000, 2001). Este instrumento contiene siete ítems (e.g. “Hay ocasiones en que estoy molesto/a porque pienso que otros están evaluando mi peso o forma física negativamente”). Los participantes respondieron en una escala Likert que abarcaba desde el 1 (*nunca*) al 5 (*siempre*). El valor alfa de Cronbach obtenido en este estudio fue .87.

Frecuencia de práctica de ejercicio físico. Los participantes respondieron de manera autoinformada acerca de los días que dedicaban a la semana a realizar ejercicio físico.

6.4 .Procedimiento

Para la elaboración del estudio en primer lugar, se procedió a la preparación de los cuestionarios. En segundo lugar, se contactó con la universidad dónde se pasaron los cuestionarios. Seguidamente se habló con los profesores que colaboraron. Una vez acordado el día y la hora de pase, la investigadora accedió al aula.

En el aula se le informó a los alumnos de qué se trata el cuestionario, la importancia, trascendencia, y el anonimato del mismo. Se les dieron las instrucciones necesarias y se les pidió que contestaran tranquilamente con la mayor sinceridad posible. Durante la aplicación de la escala se resolvió cualquier duda surgida durante el proceso respecto al significado de los ítems. La recogida se hizo individualmente para comprobar que ningún ítem se quedara sin contestar.

6.5. *Análisis de los datos*

El análisis de los datos se realizó a través de la comprobación de medias de t- student. Con estadísticos descriptivos, alfa, rango y correlaciones entre las variables y análisis de regresión lineal.

7. RESULTADOS

Estadísticos descriptivos, alfa, rango y correlaciones entre las variables

Los participantes obtuvieron una puntuación en ansiedad físico-social ligeramente inferior al punto medio de la escala ($M = 2.47$). Asimismo, el análisis de correlación bivariado, a través del coeficiente de Pearson, reveló que la ansiedad físico social correlacionó de forma negativa con la frecuencia de práctica de ejercicio (tabla 1).

Tabla 1. Estadísticos descriptivo, rango, alfa y correlaciones de todas las variables

| Variables | Rango | α | M | DT | 1 | 2 |
|-----------------------------------|-------|----------|------|------|---|--------|
| 1. Frecuencia de práctica semanal | 0-7 | - | 3.05 | 1.89 | - | -.18** |
| 2. Ansiedad físico-social | 1-5 | .85 | 2.47 | .85 | - | - |

** $p < .01$

Prueba t para muestras independientes

Los resultados mostrados en la tabla 2 reflejan que existieron diferencias significativas por sexo ($p < .001$) tanto en la frecuencia de práctica y la ansiedad físico-social. Mientras los chicos informaron realizar ejercicio físico con una mayor frecuencia semanal ($t = 9.72$, $p < .001$), las chicas mostraron un media más alta que los chicos en ansiedad físico-social ($t = -6.84$, $p < .001$).

Tabla 2. Prueba t para muestras independientes

| Variables | Chicos | | Chicas | | t | GI |
|--------------------------------|--------|------|--------|------|----------|------|
| | M | DT | M | DT | | |
| Frecuencia de práctica semanal | 3.61 | 1.64 | 2.31 | 1.95 | 9.72*** | 726 |
| Ansiedad físico-social | 2.28 | .79 | 2.72 | .89 | -6.84*** | 726 |

*** $p < .001$

Análisis de regresión lineal

Los análisis de regresión (tabla 3) revelaron que la ansiedad físico-social se mostró como un predictor negativo de la frecuencia de práctica física sólo en el caso de los chicos (β

Tabla 3. Análisis de regresión lineal de la frecuencia de práctica.

| Variables | <i>F</i> | <i>R</i> ² | β | <i>T</i> |
|------------------------|----------|-----------------------|---------|----------|
| Hombres | 3.97 | .031* | | |
| Ansiedad físico-social | | | -.18 | -3.81*** |
| Mujeres | .21 | .00 | | |
| Ansiedad físico-social | | | -.03 | -.45 |

* $p < .05$; *** $p < .001$
= -.18, $p < .05$).

8. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Este estudio tuvo como objetivo analizar el poder de predicción de la ansiedad físico-social en la frecuencia semanal de práctica física, relacionado con el género. Nuestras hipótesis se han confirmado sólo parcialmente. Por un lado, los resultados revelaron que los chicos realizaban ejercicio físico con una frecuencia semanal mayor a las chicas, mientras que éstas últimas puntuaron medias más altas en ansiedad físico-social. Por otro lado, el análisis correlacional mostró una asociación negativa entre la ansiedad físico-social y la frecuencia de práctica física, lo que sugiere que aquellos que muestran mayores niveles de ansiedad informan menor frecuencia semanal de práctica física. Sin embargo, a pesar de estos resultados, los análisis de regresión no han mostrado que la ansiedad físico-social tenga un poder de predicción importante sobre la frecuencia de práctica física. En concreto, los

análisis sólo revelaron un pequeño poder de predicción en el caso de los chicos, pero no en el caso de las chicas.

Los resultados de este estudio muestran que la ansiedad físico-social tiene un poder bajo de predicción del ejercicio físico en los chicos, lo que sugiere que, existen seguramente gran cantidad de variables asociadas que pueden predecir el ejercicio físico (Hausenblas, Brewer y Van Raalte, 2004). Por otro lado, los resultados indicaron que en las chicas la ansiedad físico-social no predijo la frecuencia de práctica física. Sin embargo, estos resultados no deberían ser entendidos como la inexistencia de una asociación entre la ansiedad físico-social y el ejercicio físico. Más bien, pudiera ser que la relación entre ansiedad físico-social y ejercicio físico, especialmente en las chicas, se muestre compleja. De hecho, pudiéramos encontrar chicas con ansiedad físico social elevada que tiendan a no practicar ejercicio físico para no exponer su cuerpo ante los demás. Sin embargo, pudiera darse el caso de que chicas con niveles altos de ansiedad físico social practiquen ejercicio físico por razones ligadas a la imagen corporal (Frederick y Morrison, 1996). Al respecto, la bibliografía indica que las mujeres suelen mostrar mayores niveles de ansiedad físico social, pero también indica que es el grupo más sensible a realizar ejercicio físico por motivos relacionados con la imagen corporal (Ingledeu, Markland y Medley, 1998). Por lo tanto, el hecho de que puedan existir personas, especialmente mujeres, que con niveles altos de ansiedad físico-social se decanten tanto por hacer como por no hacer ejercicio físico podría explicar que esta variable no se haya mostrado como un claro predictor del ejercicio físico.

De hecho, seguramente existan chicas, que al igual que en el caso de los chicos, se vean inhibidas de realizar ejercicio físico cuando sientan preocupación por exponer su cuerpo a los demás. Sin embargo, los resultados de este estudio sugieren que pudiera existir chicas que, incluso sintiendo ansiedad físico-social, se fueren por hacer ejercicio físico, seguramente como medio para conseguir un cuerpo más acorde con los ideales percibidos.

No obstante, más investigación sería necesaria en el futuro para clarificar la relación entre la ansiedad físico-social y el ejercicio físico.

Desde el centro escolar se debería de actuar para lograr disminuir las puntuaciones elevadas de ansiedad físico-social, sobre todo en chicas. Igualmente en las edades más críticas se debería de observar y, en algunos casos, evaluar e intervenir (en el caso de puntuaciones elevadas de ansiedad físico social). Esta ansiedad prolongada en el tiempo puede llegar a afectar a los hábitos alimenticios, causando enfermedades de trastorno digestivo e ingesta de alimentos.

La educación de los jóvenes es decisiva no solo para trabajar sobre los hábitos saludables, sino también para captar y observar quién puede ser propenso a una elevada ansiedad físico-social. Es muy importante conocer qué es la ansiedad físico-social y cómo se desarrolla a lo largo de la vida ya que, como se ha expuesto en este trabajo, puede estar asociado de forma negativa con hábitos saludables.

La educación debería velar por el bienestar de la persona. En este sentido, trastornos como la ansiedad físico-corporal debería ser un motivo de atención en los programas de educación física y de salud. Estos programas deberían potenciar a las personas, especialmente las chicas, para hacerlas más insensibles a los estereotipos de cuerpo, y hacerles ver que el cuerpo admite varias formas. Además, un objetivo educativo de los programas de salud debería ofrecer visiones críticas que ayuden a los jóvenes a filtrar la información que proviene de los medios sociales y otros agentes de socialización. Este camino debe de realizarse desde la adolescencia, para que una vez alcanzada la universidad estos índices de ansiedad físico social no sean elevados, especialmente en las mujeres.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Atalay, A. A. y Gencöz, T. (2008). Critical factor and social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviours Changes*, 25 (3), 178 – 188.
- Asci, F. H., Tüzün, M. y Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish University students with regard to self – presentation concern. *Eating Behaviors*, 7, 362 – 367.
- Bas, M. y Kiziltan, G. (2007). Relations among weight control behaviors and eating attitudes, social physique anxiety, and fruit and vegetables consumption. *Adolescence*, 42 (165).
- Borkoles, E., Polman, R. y Levy, A. (2010). Type – D personality and body image in men: The role of exercise status. *Body Image*, 7, 39 – 45.
- Brian, C. F. y Hausenblas, H. A. (2003). State anxiety responses to acute exercise in women with high social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 123 - 144.
- Brunet, J. y Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 329 – 335.
- Caglar E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz S. y Asci, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The possible roles of social physique anxiety and gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 741- 750.
- Cortés Cortés, M. E. y Iglesias León, M. (2004). Generalidades sobre la metodología de la investigación.

- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Madonia, J. y Witty, K. (2011). Social physique anxiety in physical education: Social contextual factors and links to motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 555 – 562.
- Davis, C. y Cowles, M. (1991). Body imagen and exercises: A study of relationship and comparisons between physical activity men and women. *Sex Roles*, 25(1), 33-44.
- Eklund R. C. y Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 431- 448.
- Eklund, R. C., Mack, D. y Hart , E. (1996). Factorial validity of the social physique anxiety scale for females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 281- 295.
- Eklund , R. C. (1998). With regards to the social physical anxiety scale. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 20, 225- 227.
- Frederick, C. M., y Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 963-972.
- Hagger, M. S. y Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety amnd physical sel-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health* , 25(1), 89 – 110.
- Hagger, M. S., Stevenson, A. N., Chatzisarantis,L. D., Pereira Gaspar, P. M., Leitao Ferreira, J. P. Y González Ravé, J. M. (2010). Physical self- concept and social physique anxiety: Invariance across culture, gender and age,. *Strees and Heath*, 26, 304 -329
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W. y Van R., Judy L. (2004). Self – Presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16 (1), 3-18.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., y Medley, A. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3, 477-489.

- Lamarchea, L. y Gammageb, K. L. (2010). The effects of leader gender on self-presentational concerns in exercise. *Psychology and Health*, 25 (7), 769–781
- Lantz, C. D y Ainsworth , B. E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20 (1), 83 – 93.
- Lantz, C.D., Hardy, C.J. y Ainsworth, B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20 (1), 83-93.
- Leary, M. y Mc Donald G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. *Handbook of Self and Identity*, 401 – 418.
- Martin, J. J., Kliber, A., Hodge Kulinna, P. y Fahlman, M. (2006). Social Physique Anxiety, muscularity and appearance cognitions in college men, *Sex Roles*, 55, 151- 158.
- Martin, K. A., Murru, E., Conlin, C. y Strong, H. A. (2011). Construct validation of a state version of the social physique anxiety scale among young women, *Body Image*, 8, 52 – 57.
- Niven, A. , Fawkner, S., Knowle, A. , Henretty, J. y Stephenson, C. (2009). Social physique anxiety and physical activity in early adolescent girls: The influence of maturation and physical activity motives, *Journal of Sports Sciences*, 27 (3), 299-305.
- Thompson, A. M. y Chad, K. E. (2000). The relationship of pubertal status to body image, social physique anxiety, preoccupation with weight and nutritional status in young females. *Canadian Journal of Public Health*, 91(3) , 207.
- Sicilia Camacho, A., Sáenz Álvarez, P., González- Cutre, D. y Ferriz Morell, R. (2012). ansiedad físico social: Validación del modelo de siete ítems de Molt y Conroy en una muestra de adolescentes españoles. Manuscrito en revisión.

