

Ocio deportivo, imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles

Raúl Fraguela-Vale*, Lara Varela-Garrote* y Eva Sanz-Arazuri**

SPORT LEISURE, BODY IMAGE SATISFACTION AND LIFE SATISFACTION IN SPANISH YOUTH

KEYWORDS: Sport leisure, gender, body image, life satisfaction.

ABSTRACT: The aims of this study were (1) to analyze the impact of gender and age on leisure activities participation and on both body image satisfaction (BIS) and life satisfaction (LS), and (2) examine how BIS and LS varied according to participation on different leisure activities (sport, cultural, electronic, festive, others). Data was collected from 1764 Spanish Post-Compulsory Secondary students (mean age 18.6 years) of public and private schools who completed a self-administered questionnaire about school and leisure time. Results showed that physical activity was positively related with BIS and LS. Gender (not age) was a confounding factor in this relation which must be further checked and analyzed. Sport leisure was associated with higher levels of BIS and LS than others types of leisure, but not all. Electronic leisure was associated with less LS, while cultural leisure had the lowest levels of BIS and LS. Further research about the effect of sport leisure on BIS and LS compared with other types of leisure is required.

Este trabajo estudia si las modalidades de ocio de los jóvenes españoles están relacionadas con la satisfacción con su imagen corporal (SIC) y la satisfacción vital (SV). El análisis se basa en las cuatro tipologías más habituales de ocio de los jóvenes estudiados, además de una quinta categoría que agrupa otras prácticas de ocio menos frecuentes. El ocio deportivo hace referencia a la práctica de actividades físicas en sus diversas manifestaciones (individualmente, uno contra uno, compitiendo en equipos, en contacto con el medio natural, con finalidad expresiva, etc.) y es, con diferencia, la actividad preferida en estas edades. El ocio cultural abarca actividades muy diversas, relacionadas tanto con el espectadorismo (asistencia a museos, teatros, conciertos, etc.) como con la práctica de hobbies (lectura, tocar instrumentos, escribir, pintar, etc.). El ocio electrónico engloba las actividades relacionadas con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación: desde las más tradicionales, como ver la televisión o jugar a videoconsolas, hasta la navegación por internet, las redes sociales o los juegos de azar y apuestas online. El ocio festivo se centra en la dimensión social del ocio como espacio de encuentro de los jóvenes: asistir a festividades locales, a discotecas, salir a tomar algo con los amigos, etc. Por último, la categoría *otros*, aglutina actividades que se practican con menor frecuencia, como el turismo y excursionismo o el asociacionismo y voluntariado.

Habitualmente los estudios que vinculan las actividades de ocio con la SIC y la SV toman como referencia una modalidad de ocio concreta, ya sea en términos dicotómicos “se realiza o no se realiza” o atendiendo al tiempo dedicado a la realización de la actividad (frecuencia y duración de la misma). En esta línea, encontramos investigaciones que aportan información sobre una modalidad concreta de ocio que ayudan a construir expectativas o hipótesis de su interacción con la SIC o la SV, si bien existe una gran desigualdad en la atención prestada por la investigación a las distintas tipologías del ocio.

Las investigaciones sobre la relación entre la actividad física y la SIC se centran en edades tempranas (especialmente en la adolescencia) y aportan resultados contradictorios, con abundantes matices que hay que tener en cuenta (Gonçalves, Campana y Tavares, 2012). Un aspecto destacado es la cuestión del género. Las chicas se encuentran menos satisfechas con su imagen corporal que los chicos (Kantanista, Osiński, Borowiec, Tomczak y Król-Zielińska, 2015; Laus, Braga Costa y Almeida, 2011). En el contexto español De Espinosa et al. (2010) encuentran que los adolescentes de ambos géneros tienen una visión distorsionada de su cuerpo, si bien solo en el caso de las chicas esta percepción se asocia con una menor SIC y con el deseo de adelgazar a través del ejercicio. Los chicos no parecen estar tan preocupados por esta cuestión y practican actividad físico-deportiva por otros motivos. Aquellos estudios que reportan

Correspondencia: Raúl Fraguela-Vale. Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de A Coruña). Campus de Elviña, s/n. 15071. A Coruña. España. Correo electrónico: raul.fraguela@udc.es.

* Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de A Coruña.

** Facultad de Letras y de la Educación. Universidad de La Rioja.

Este estudio forma parte de una investigación sobre los tiempos educativos y sociales de los jóvenes españoles que cursan estudios en Educación Secundaria Postobligatoria. Se enmarca en un proyecto coordinado en red realizado por siete grupos de investigación de otras tantas universidades españolas (proyecto de investigación “De los tiempos educativos a los tiempos sociales: la construcción cotidiana de la condición juvenil en una sociedad de redes. Problemáticas específicas y alternativas pedagógico-sociales - RESORTES-”), cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER, 2007-2013) y los Ministerios de Educación y Ciencia y de Economía y Competitividad (código EDU2012-39080-C07-00 a 07), en el marco del Plan Nacional de I+D+i; del que es IP el profesor Dr. José Antonio Caride Gómez, de la Universidad de Santiago de Compostela.

Fecha de recepción: 17-03-2016. Fecha de aceptación: 2-08-2016.

una relación positiva entre la práctica de actividad física y la SIC, advierten que este efecto se da con altas frecuencias e intensidades de práctica (Monteiro, Amaral, Oliveira y Borges, 2011; Olive, Byrne, Cunningham y Telford, 2012).

Los estudios que relacionan la SIC con otras modalidades de ocio son reducidos si los comparamos con la atención despertada por el ocio deportivo. Sin embargo, uno de los tópicos que más se ha desarrollado en los últimos años es el del ocio electrónico. Los cambios en los hábitos y condiciones de vida relacionados con las nuevas posibilidades que ofrece la tecnología tienen consecuencias sobre la SIC y la SV de las personas que apenas comienzan a explorarse. En general, la preferencia por actividades de ocio electrónico se asocian negativamente con la SIC (Borzekowski y Bayer, 2005; Lee, Lee, Choi, Kim y Han, 2014), no tanto por tratarse de actividades fundamentalmente sedentarias, como por la exposición masiva a través de la televisión, los juegos electrónicos, etc., a estereotipos y valores vinculados con los modelos de belleza dominantes. Al igual que en el caso del ocio deportivo, la cuestión de género también es relevante en la relación entre la SIC y el uso de dispositivos electrónicos. Slater y Tiggemann (2006) señalan que los hábitos de ocio electrónico desarrollados en la infancia y la adolescencia no solo tienen impacto en la SIC de las chicas durante esos años, sino que tienen una influencia relevante en el desarrollo posterior de su imagen corporal como mujeres adultas. Es previsible que el género y, en menor medida, la edad puedan actuar como variables de confusión en el estudio de la relación entre las modalidades de ocio y la SIC.

Respecto a la SV, existe una tendencia a considerar que el ocio deportivo tiene una influencia positiva, pero también con matizaciones respecto al tipo de práctica y sus efectos. En su investigación con jóvenes adolescentes, Zullig y White (2011) encontraron que la práctica de actividad física y la participación en actividades deportivas están asociadas con mayores niveles de SV. En un contexto de jóvenes universitarios, Pedisic, Greblo, Phongsavan, Milton y Bauman (2015) hallaron asociación entre la SV y la práctica de actividad física. Sin embargo, advierten de que la relación solo es consistente con ciertos tipos de actividad física (de intensidad alta). Maher, Pincus, Ram y Conroy (2015) estudiaron la relación de la SV con la práctica de actividad física a lo largo de la edad adulta. Sus resultados apuntan a ciertas discontinuidades en la relación entre ambas variables. Identifican una relación positiva entre la práctica habitual de actividad física y la SV en personas de mediana edad y adultos mayores, pero no en adultos jóvenes.

Respecto a las modalidades de ocio no deportivo, Boniel-Nissim et al. (2015) encontraron en una muestra de adolescentes de 9 países distintos, que cuanto más tiempo pasaban ante el ordenador, menor era su SV. En lo referente a las actividades culturales, algunos autores destacan una asociación positiva entre la participación en actividades culturales y una mayor SV en adultos (Cuyppers et al., 2012; Nenonen, Kaikkonen, Murto y Luoma, 2014).

En virtud de lo expuesto anteriormente, los objetivos del presente estudio son: (1) analizar el efecto del género y de la edad en la participación en actividades de ocio y en la satisfacción con la imagen corporal (SIC) y vital (SV), y (2) examinar cómo la SIC y la SV varían según la participación en distintas modalidades de ocio, con especial atención al ocio deportivo.

En función de la bibliografía consultada y a modo de hipótesis de partida, puede esperarse que los jóvenes que muestran

preferencia por el ocio deportivo presenten una mayor SIC y SV que sus compañeros que se decantan por cualquier otra modalidad de ocio. Los que tienen el ocio electrónico como su actividad preferida presentarían valores más bajos en ambas variables y aquellos que tienen un ocio cultural puntuarán alto en SV.

Método

Participantes

Se realizó un muestreo aleatorio simple a la población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Postobligatoria (ESPO) de régimen general de centros públicos y privados del territorio español (Bachillerato, Formación Profesional de Grado Medio y Programas de Capacitación Profesional Inicial -PCPI-). En un segundo paso, se realizaron afijaciones proporcionales en función de la Comunidad Autónoma, el tipo de estudios, la titularidad de centro, el sexo y el curso. Finalmente la muestra estuvo formada por 1764 estudiantes (50.2% chicas y 49.8% chicos; 13.8% de 17 años o menos, 43.3% de 18 años, 24.7% de 19 años y 18.2% de 20 años o más), distribuidos entre Bachillerato (63.5%), Ciclo Formativo de Grado Medio (27.9%) y PCPI (8.7%) en centros públicos (76.7%) y privados (23.3%). El tipo de ocio que realizan principalmente es: deportivo (33.4%), cultural (17.6%), electrónico (17.2%), festivo (17.1%) y otros (14.7%). La participación fue elevada y la muestra es representativa de la población con un error del 2.3% y un nivel de confianza del 95%.

Instrumentos

Se elaboró un cuestionario *ad hoc* sobre la organización de los tiempos académicos y de ocio. En este artículo se muestran los resultados correspondientes a las siguientes variables, pertenecientes a los bloques *descripción del alumnado, tiempo libre y salud y calidad de vida del cuestionario*:

Actividad de ocio más importante que realizan (variable independiente). Los jóvenes tenían que indicar la actividad de ocio más importante que realizan de un listado de 49 posibilidades. Estas actividades se presentaron al alumnado agrupadas en 9 categorías: televisión y radio, ocio digital, deporte y actividad física, turismo y excursionismo, actividades culturales, fiestas/celebraciones, juegos (que no sean de ordenador), asociacionismo y voluntariado y otras actividades. Para simplificar el análisis de los datos, todas aquellas categorías con un porcentaje de respuesta inferior al 2% se concentraron en el epígrafe otros. También se agruparon las categorías televisión y radio y ocio digital bajo la denominación *ocio electrónico*, una combinación ampliamente utilizada en la bibliografía específica: *media use o electronic media use*. El resultado de estos agrupamientos es una variable de cinco categorías: ocio electrónico, deportivo, cultural, festivo y otros.

SIC y SV (variables dependientes). A través de una escala tipo Likert de cinco puntos (1 = nada, 2 = poco, 3 = algo, 4 = bastante, 5 = mucho), el alumnado indicó su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones: *estoy satisfecho/a con mi imagen corporal y en general, estoy a gusto con mi vida*.

El cuestionario se sometió al juicio de catorce expertos externos para garantizar su validez de contenido. El ajuste final del instrumento a la población sujeto de estudio, se realizó a través de una aplicación piloto a 140 sujetos distribuidos en ocho comunidades autónomas.

Procedimiento

Dos investigadores se desplazaron a cada centro educativo para la aplicación de los cuestionarios en el aula. Los jóvenes participaron en la investigación de forma voluntaria y anónima, siendo informados de los objetivos de la investigación y con el conocimiento y consentimiento de las familias y de los equipos directivos de los centros. El trabajo de campo se realizó entre los meses de octubre de 2014 y febrero de 2015.

Análisis de datos

Para valorar el efecto del género y la edad sobre las variables SIC y SV se aplicaron, respectivamente, la prueba T de Student para dos muestras independientes y la prueba ANOVA de un factor. Para realizar la misma comprobación con la variable modalidad de ocio prioritaria, se aplicó en análisis Chi-cuadrado.

En el estudio de la relación entre las variables SIC y SV y la modalidad de ocio prioritaria se utilizó la prueba ANOVA, aplicando el análisis post hoc de Tukey en el caso de encontrar diferencias significativas. El efecto de la variable género sobre la relación entre las variables SIC, SV y modalidad de ocio prioritaria fue controlado a través del análisis ANCOVA. Se utilizó el software informático SPSS 20.0.

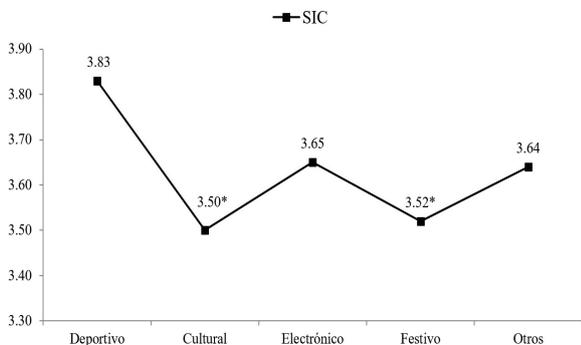
Al igual que en la mayoría de investigaciones con este diseño, no es posible establecer relaciones de causalidad entre las variables dependientes e independientes.

Resultados

Estudio de la influencia del género y la edad en las variables SIC y SV y modalidad de ocio más importante

Se encontraron diferencias altamente significativas a favor de los chicos tanto en la SIC ($T = -9.240, p < .001, \bar{x}_h = 3.89$ vs $\bar{x}_m = 3.42$) como en la SV ($T = -5.297, p < .001, \bar{x}_h = 4.14$ vs $\bar{x}_m = 3.90$).

El género también es un factor determinante en la elección de la modalidad de ocio prioritaria. La prueba Chi-cuadrado indica que ambas variables están asociadas ($\chi^2 = 107.59, p < .001$). La diferencia entre los chicos y las chicas se da en todas las modalidades de ocio. El ocio electrónico y deportivo es seleccionado en mayor medida por los chicos (con un 59.8% y 62.6%, respectivamente), mientras que el ocio cultural, el festivo y la categoría de *otros* se corresponden en mayor medida con las chicas (65.6%, 64% y 57.4%, respectivamente).



Nota. * diferencias significativas respecto al ocio deportivo (prueba post hoc de Tukey).

Figura 1. SIC según modalidades de ocio. Comparación entre el ocio deportivo y las demás modalidades de ocio.

El efecto de la variable género sobre las variables SIC y SV y modalidad de ocio más importante aconseja incluirla como covariable en el estudio de la relación entre la modalidad de ocio más importante y la SIC y SV, ya que claramente actúa como variable de confusión en esta relación.

La edad no tiene, sin embargo, incidencia sobre las variables dependientes. El análisis ANOVA indica que no existen diferencias significativas entre los cuatro grupos de edad de la muestra, en cuanto a la SIC ($F = .711, p > .05$) o la SV ($F = .225, p > .05$).

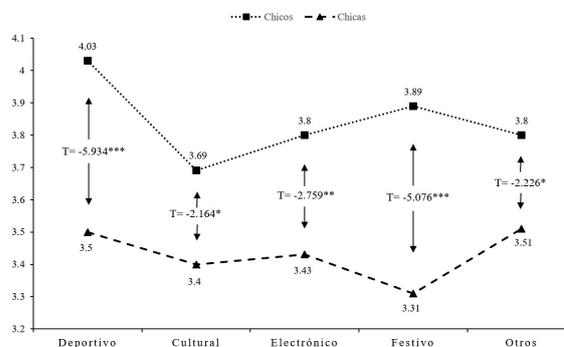
Sí se detecta asociación entre la edad y la modalidad de ocio preferida ($\chi^2 = 25.785, p < .05$). De las 20 casillas de análisis, solo en 4 de ellas se detectan diferencias significativas: los jóvenes de 17 o menos años seleccionan en mayor medida las actividades culturales, este mismo colectivo sale de fiestas y celebraciones en menor medida de lo esperado, mientras que el colectivo de 19 años lo hace en mayor medida. Por último, el grupo de 20 años o más opta en mayor medida de lo esperado por la modalidad de *ocio otros* (turismo y excursionismo, asociacionismo y voluntariado, etc.). En todas las demás combinaciones, las modalidades de ocio no están condicionadas por la edad de los jóvenes.

Teniendo en cuenta los datos anteriores y que una gran parte de la muestra se concentra en un rango de edad muy pequeño (casi el 70% del alumnado tiene 18 ó 19 años), la edad no debe considerarse como una variable de confusión en la relación estudiada.

Modalidades de ocio y SIC

Los resultados de la prueba ANOVA indican la existencia de diferencias significativas en la SIC de los jóvenes según el tipo de ocio que prefieren ($F = 6.608, p < .001$). Como se aprecia en la Figura 1, los jóvenes cuya principal actividad de ocio es el deporte son los que muestran una mayor SIC. Sin embargo, solo existen diferencias significativas con las modalidades de ocio cultural y festivo respecto al ocio deportivo.

El género posee un efecto significativo sobre la SIC ($F = 68.407, p < .001$). A pesar de que la prueba ANCOVA refuerza los datos del análisis ANOVA, al eliminar la influencia del género del análisis, el efecto de las modalidades de ocio sobre la SIC se ve reducido, aunque continúa siendo significativo ($F = 2.883, p < .05$). Por este motivo, se realiza un análisis estratificado por sexo de la relación entre las variables.



Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Figura 2. SIC según modalidades de ocio. Comparación entre chicos y chicas.

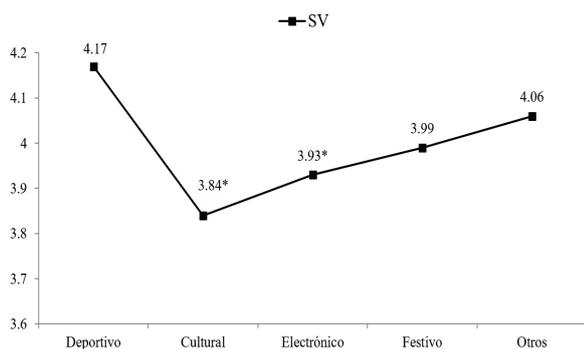
Como se aprecia en la Figura 2, existen diferencias de género en la SIC en todas las modalidades de ocio. Independientemente del tipo de ocio que prefieran, las chicas se encuentran menos satisfechas con su imagen corporal que los chicos.

Si se analizan las diferencias entre las distintas modalidades de ocio dentro de cada sexo, se comprueba que siguen existiendo diferencias significativas de SIC en función del tipo de ocio en el grupo de chicos ($F = 3.436, p < .01$), aunque únicamente entre los que prefieren el ocio deportivo y los que se decantan por el ocio cultural (análisis *post hoc*). En el caso de las chicas, sin embargo, estas diferencias no existen ($F = 1.011, p > .05$). Independientemente del tipo de ocio que prefieran, la SIC es similar entre las chicas.

Modalidades de ocio y SV

Existen diferencias significativas en la SV que tienen los jóvenes en función la modalidad de ocio preferida ($F = 7.281, p < .001$; ver Figura 3). Los jóvenes que practican deporte durante su ocio muestran mayor SV. Sin embargo, solo existen diferencias significativas en las modalidades de ocio cultural y electrónico con el ocio deportivo.

El género (covariable) posee un efecto significativo sobre la SV ($F = 21.019, p < .001$), si bien cuando se elimina su influencia del análisis, el efecto de las modalidades de ocio sobre la SV mantiene su consistencia (ANCOVA: $F = 5.551, p < .001$).



Nota. * diferencias significativas respecto al ocio deportivo (prueba *post hoc* de Tukey).

Figura 3. SV según modalidades de ocio. Comparación entre el ocio deportivo y las demás modalidades de ocio.

Discusión

Los resultados del estudio refuerzan la importancia del género como variable clave en la comprensión de la experiencia de ocio y su relación con la SIC y la SV (Henderson y Gibson, 2013). No ocurre lo mismo con la edad. Aunque sin duda es un factor determinante para la comprensión del ocio en las distintas etapas de la vida, el reducido intervalo de edad de la población estudiada hace que se ubique dentro de la misma etapa vital y se comporte de forma bastante homogénea respecto a esta variable.

El análisis de la SIC es complejo, ya que presenta un comportamiento distinto en chicos y chicas. Mientras que en los chicos el ocio deportivo se relaciona positivamente con la SIC, en las chicas no tiene este efecto. Estos resultados coinciden con los encontrados por Kopcakova, Veselska, Geckova, van Dijk, y Reijneveld (2014), que no detectaron asociación entre la actividad física y la SIC de las

adolescentes, mientras que, en el caso de los chicos, niveles bajos de práctica de actividad física se vincularon con una menor SIC. Los autores indican que la relación entre la SIC y la actividad física está claramente moderada por el género en poblaciones jóvenes. Rote, Swartz y Klos (2013) destacan que los indicadores de estilos de vida activos, como puede ser decantarse por un ocio deportivo, generalmente no se relacionan con la SIC en el caso de las mujeres y sí la realización de ejercicio físico estructurado y sistemático. En esta línea, distintos estudios destacan que sólo altos niveles de ejercicio físico tienen un efecto protector contra una percepción negativa del propio cuerpo, especialmente entre las chicas (Monteiro et al., 2011; Olive et al., 2012).

La escasa incidencia del ocio deportivo sobre la SIC entre las chicas permite pensar que otros factores como los procesos de socialización relacionados con la moda, la vestimenta y las experiencias de *shopping* tienen un impacto relevante en la SIC de adolescentes y jóvenes adultas (Kostanski y Sallechia, 2003; Lorenzo, 2016).

Con respecto a las modalidades de ocio no deportivas, los resultados obtenidos en este estudio contradicen las aportaciones que sitúan al ocio electrónico en niveles más bajos de SIC que otras modalidades de ocio. Existe una amplia literatura que informa del efecto negativo sobre la SIC en mujeres jóvenes de los medios de comunicación en general (Bell y Dittmar, 2011; Grabe, Ward y Hyde, 2008; Perloff, 2014) y de las redes sociales como Facebook en particular (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, y Halliwell, 2015). Sin embargo, este efecto parece estar generalizado en nuestra sociedad e, independientemente de la modalidad de ocio preferida, la exposición de la adolescencia y la juventud a la influencia de los medios es elevada, si bien parecen ser las mujeres las más afectadas por este fenómeno.

Al igual que en el caso de la SIC, la preferencia por un ocio deportivo se encuentra positivamente asociada con la SV. Sin embargo, no puede afirmarse que la realización de esta modalidad de ocio implique una mayor SV que el resto, ya que la diferencia solo es significativa respecto a algunas modalidades de ocio. Existen estudios que vinculan la mejora de la SV con un mayor nivel de condición física (De Miguel, Schweiger, De las Mozas, y Hernandez, 2011; Jimenez-Moral, Zagalaz, Molero, Pulido-Martos, y Ruiz, 2013) y no simplemente con la implicación genérica en un ocio de tipo deportivo. Este trabajo no aporta información sobre la frecuencia, duración o intensidad del ejercicio físico, ni tampoco sobre la condición física de los participantes, por lo que no es posible realizar argumentaciones en esta línea. La simple implicación en un ocio deportivo marca una tendencia positiva respecto a la SV, pero es necesario profundizar más en las características de esta participación para valorar qué intensidad de práctica o qué nivel de condición física marcan la diferencia con el resto de modalidades de ocio.

Respecto a estas otras modalidades, los resultados obtenidos refuerzan la asociación entre la participación en un ocio electrónico y una menor SV y contradicen los estudios que asocian la participación en actividades culturales como una mayor SV, si bien hay que tener en cuenta que dichos estudios se realizaron en poblaciones adultas y no en jóvenes (Cuypers et al., 2012; Nenonen et al., 2014).

A modo de conclusión, hay que destacar que la implicación en un ocio deportivo se relaciona positivamente con la SIC y

la SV en los jóvenes españoles estudiados, siendo el género (y no la edad) una variable de confusión en esta relación que debe ser controlada y analizada.

El ocio deportivo presenta ventajas significativas en términos de SIC y con la SV respecto a ciertas modalidades de ocio, pero no a todas ellas. Es interesante profundizar en

las diferencias entre las distintas modalidades de ocio y los motivos que sustentan estas diferencias (o su ausencia). Son necesarias futuras investigaciones que contrasten el efecto del ocio deportivo con otras modalidades de ocio y no limitarse a una comparación polarizada entre los que practican y no practican deporte.

OCIO DEPORTIVO, IMAGEN CORPORAL Y SATISFACCIÓN VITAL EN JÓVENES ESPAÑOLES.

PALABRAS CLAVE: ocio deportivo, género, imagen corporal, satisfacción vital.

RESUMEN: Los objetivos de este estudio son (1) analizar el efecto del género y de la edad en la participación en actividades de ocio y en la satisfacción con la imagen corporal (SIC) y vital (SV) y, (2) examinar cómo éstas últimas varían según la participación en distintas modalidades de ocio (deportivo, cultural, electrónico, festivo y otros). Se recogieron datos de 1764 estudiantes de Enseñanza Secundaria Postobligatoria (con una edad media de 18.6 años) de centros públicos y privados españoles, que completaron un cuestionario sobre la organización de los tiempos académicos y de ocio. Los resultados indican que el ocio deportivo (práctica de actividad físico-deportiva durante el ocio) se relaciona positivamente con la SIC y SV en los jóvenes estudiados. El género (y no la edad) es una variable de confusión en esta relación que debe ser controlada y analizada. El ocio deportivo se asocia con mayores niveles de SIC y de SV respecto a algunos tipos de ocio, pero no a todos. El ocio electrónico se vincula con una menor SV, mientras el ocio cultural arroja los valores más bajos en cuanto a SIC y SV. Son necesarias futuras investigaciones que contrasten el efecto del ocio deportivo con otras modalidades de ocio.

Referencias

- Bell, B. T. y Dittmar, H. (2011). Does media type matter? The role of identification in adolescent girls' media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image. *Sex Roles, 65*, 478–490.
- Boniell-Nissim, M., Tabak, I., Mazur, J., Borraccino, A., Brooks, F., Gommans, R., Finne, E. (2015). Supportive communication with parents moderates the negative effects of electronic media use on life satisfaction during adolescence. *International Journal of Public Health, 60*, 189–198.
- Borzekowski, D. L. G. y Bayer, A. M. (2005). Body image and media use among adolescents. *Adolescent medicine clinics, 16*, 289–313.
- Cuyper, K., Krokstad, S., Holmen, T. L., Knudtsen, M. S., Bygren, L. O., y Holmen, J. (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *Journal of Epidemiology and Community Health, 66*, 698–703.
- De Espinosa, G. M., André, A. L., García-Petuya, E., López-Ejeda, N., Ai, M., y Marrodán, M. D. (2010). Association between physical activity and body image perception in a sample of Spanish adolescents (Madrid). *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 30*(3), 4–12.
- De Miguel Calvo, J. M., Schweiger Gallo, I., De las Mozas Majano, O., y Hernandez, J. M. (2011). Effects of physical exercise on job productivity and well-being. *Revista de Psicología del Deporte, 20*, 589–604.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., y Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38–45.
- Gonçalves, C. O., Campana, A. N., y Tavares, M. C. (2012). The influence of physical activity on body image: A literature review. *Motricidade, 8*(2), 70–82.
- Grabe, S., Ward, L. M., y Hyde, J. S. (2008). Role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 134*, 460–476.
- Henderson, K. A. y Gibson, H. J. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research, 45*, 115–135.
- Jimenez-Moral, J. A., Zagalaz Sanchez, M. L., Molero, D., Pulido-Martos, M., y Ruiz, J. R. (2013). Cardiorespiratory fitness, happiness and satisfaction with life among Spanish adolescents. *Revista de Psicología del Deporte, 22*, 429–436.
- Kantanista, A., Osiński, W., Borowiec, J., Tomczak, M., y Król-Zielińska, M. (2015). Body image, BMI, and physical activity in girls and boys aged 14–16 years. *Body Image, 15*, 40–43.
- Kopcakova, J., Veselska, Z. D., Geckova, A. M., van Dijk, J. P., y Reijneveld, S. A. (2014). Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 11*, 11167–11176.
- Kostanski, M. y Sallechia, S. (2003). An examination of one's perception of the importance of fashion and the experience of shopping on body image satisfaction. *Australian Journal of Psychology, 55*, 190–191.
- Laus, M. F., Braga Costa, 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*, 315–320.

- Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., y Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication, 19*, 1343–1358.
- Lorenzo, J. J. (2016). *Ocios e adolescentes. Un estudo dos usos e as alternativas socioeducativas aos tempos livres do alumnado da ESO en España* (Tesis doctoral). Universidad de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela.
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., y Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental Psychology, 51*, 1407–1419.
- Monteiro, M. J., Amaral, T. F., Oliveira, B. M. P. M., y Borges, N. (2011). Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children - A cross-sectional study. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 563–569.
- Nenonen, T., Kaikkonen, R., Murto, J., y Luoma, M. L. (2014). Cultural services and activities: The association with self-rated health and quality of life. *Arts & Health, 6*, 235–253.
- Olive, L. S., Byrne, D. G., Cunningham, R. B., y Telford, R. D. (2012). Effects of physical activity, fitness and fatness on children's body image: The Australian LOOK longitudinal study. *Mental Health and Physical Activity, 5*, 116–124.
- Pediscic, Z., Greblo, Z., Phongsavan, P., Milton, K., y Bauman, A. E. (2015). Are total, intensity- and domain-specific physical activity levels associated with life satisfaction among university students? *Plos One, 10*(2).
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles, 71*(11–12), 363–377.
- Rote, A. E., Swartz, A. M. y Klos, L. A. (2013). Associations between lifestyle physical activity and body image attitudes among women. *Women and Health, 53*, 282–297.
- Slater, A. y Tiggemann, M. (2006). The contribution of physical activity and media use during childhood and adolescence to adult women's body image. *Journal of Health Psychology, 11*, 553–565.
- Zullig, K. J. y White, R. J. (2011). Physical activity, life satisfaction, and self-rated health of middle school students. *Applied Research in Quality of Life, 6*, 277–289.