

UNIVERSIDAD DE OVIEDO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



GRADO EN PSICOLOGÍA
CURSO 2022-2023

Actividad Física, Trastornos de la Conducta Alimentaria y el Fenómeno
Fitspiration

Physical Activity, Eating Disorders and the *Fitspiration* Phenomenon

Trabajo Empírico

Ana López González

Oviedo, Junio 2023



Universidad de Oviedo

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

(De acuerdo con lo establecido en el artículo 8.3 del Acuerdo de 5 de marzo de 2020, del Consejo de Gobierno de la Universidad de Oviedo, por el que se aprueba el Reglamento sobre la asignatura Trabajo Fin de Grado de la Universidad de Oviedo)

D./D.^a Ana López González, estudiante del Grado en Psicología de la Facultad de Psicología, con DNI n°

DECLARO QUE:

El Trabajo Fin de Grado titulado: “Actividad Física, Trastornos de la Conducta Alimentaria y el Fenómeno *Fitspiration*” que presento para su exposición y defensa, es original y he citado debidamente todas las fuentes de información utilizadas, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

En Oviedo, a 13 de junio de 2023

Firmado: Ana López González

Resumen

Antecedentes: El fenómeno *fitspiration* es una tendencia reciente en redes sociales (RRSS). Ha sido evaluado el efecto de su visualización en variables relacionadas con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), pero no las posibles diferencias en función del nivel de actividad física. **Método:** Se llevó a cabo una tarea experimental con 95 varones de entre 18 y 30 años consistente en la visualización de imágenes *fitspiration* y se evaluó el nivel de insatisfacción corporal y estado de ánimo antes y después de la dicha visualización. **Resultados:** No se encontraron diferencias significativas en los momentos pre-post en insatisfacción corporal (pre: $t = -0,278$, $p = 0,782$; post: $t = -0,156$; $p = 0,876$) o en estado de ánimo (pre: $t = -0,655$, $p = 0,514$; post: $t = -0,660$; $p = 0,511$) al comparar ambos grupos en función del nivel de actividad física. **Conclusiones:** El nivel de actividad física no supuso diferencias en las variables estudiadas. Conviene profundizar en los efectos de este tipo de contenido en relación con el nivel y tipo de ejercicio realizado y el riesgo de TCA.

Palabras Clave: Actividad física, Trastornos de la conducta alimentaria, *Fitspiration*, Insatisfacción corporal y Estado de ánimo

Abstract

Background: The *fitspiration* phenomenon is a recent trend in social networks. The effect of its visualization on variables related to eating disorders (ED) has been evaluated, but not the possible differences according to the level of physical activity. **Methods:** An experimental task was carried out with 95 males with ages between 18 and 30 consisting of the visualization of *fitspiration* images and the level of body dissatisfaction and mood before and after the visualization was assessed. **Results:** No significant differences were found at pre-post moments in body dissatisfaction (pre: $t = -0.278$, $p = 0.782$; post: $t = -0.156$, $p = 0.876$) or mood (pre: $t = -0.655$, $p = 0.514$; post: $t = -0.660$, $p = 0.511$) when comparing both groups according to physical activity level. **Conclusions:** The level of physical activity made no difference in the variables studied. The effects of this type of content in relation to the level and type of exercise performed and the risk of ED should be further explored.

Keywords: Physical activity, Eating disorders, *Fitspiration*, Body dissatisfaction and Mood.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son trastornos psicológicos complejos y potencialmente peligrosos para la vida (Cleland et al., 2023) asociados a un deterioro tanto psicológico como físico (Barakat et al., 2023), además de a riesgos médicos, personales, familiares y sociales significativos (Schaumberg et al., 2017) y una peor calidad de vida (Jenkins et al., 2011). Pese a que los TCAs han sido clásicamente asociados a los países occidentales desarrollados, la investigación reciente pone de relieve la elevada prevalencia de estos trastornos en Asia y países en desarrollo de Oriente Medio; habiendo evidencia, además, de un aumento general en su prevalencia (Galmiche et al., 2019).

Por otro lado, los efectos derivados del uso de redes sociales en los usuarios ha sido un tema ampliamente estudiado en los últimos años (Karim et al., 2020; Keles et al., 2020). En concreto, el cómo se relaciona la exposición a las redes sociales con la aparición de sintomatología propia de los TCA es una línea de investigación de un interés creciente. En la revisión sistemática que Holland y Tiggemann realizaron en el año 2016 acerca de este tema, se concluye que el uso de las redes sociales está asociado con un incremento en la insatisfacción corporal y TCA, siendo la propia insatisfacción corporal un factor de riesgo importante de cara al desarrollo de TCA (Stice et al., 2011). Una revisión sistemática más reciente (Zhang et al., 2021) confirmó que el uso excesivo de las redes sociales está asociado con un mayor riesgo de TCA.

Meier y Gray (2014), por su parte, encontraron que la participación en actividades basadas en la imagen en Facebook estaba relacionada con insatisfacción corporal y trastornos alimentarios. Posteriores investigaciones han profundizado acerca de las redes sociales basadas en la imagen, como, por ejemplo, *Instagram*. De esta manera, el uso de dicha red social ha sido relacionado con el posible desarrollo de un TCA, que se relaciona significativamente con la comparación social que posibilita *Instagram* (Saunders & Eaton, 2018).

No solamente han sido objeto de estudio medidas como la media de tiempo empleado en las redes sociales (Fardouly & Vartanian, 2015; Mabe et al., 2014; Tiggemann & Slater, 2013, 2014) o la frecuencia de uso (De Vries et al., 2016); sino que cada vez ha ido cobrando más importancia el tipo de contenido consumido. Por ejemplo, Cohen et al. (2017) encontraron que seguir a cuentas en *Instagram* que

promueven temas relacionados con la salud y el *fitness* se asocia con una internalización del ideal de delgadez, la vigilancia corporal y el impulso hacia la delgadez; frente a seguir a cuentas que publican contenidos neutrales, que no se asocian con la imagen corporal.

De este modo parece que el tipo de contenido consumido en las redes sociales basadas en la imagen, como Instagram, es importante a la hora de determinar los efectos en los usuarios. En esta línea de investigación, el término *fitspiration* (también conocido como “fitspo”) ha ido cobrando especial relevancia. En concreto, el fenómeno *fitspiration* hace referencia a un tipo de contenido cada vez más habitual en redes sociales basadas en la imagen dirigido a promover ejercicio y estilos de vida saludables (Carrotte et al., 2017; Tiggemann & Zaccardo, 2018), que ha sido asociado en investigaciones previas con aspectos como insatisfacción corporal, estado de ánimo negativo y TCA (Griffiths & Stefanovski, 2019; Holland & Tiggemann, 2017).

La existencia de un TCA se ve acompañada en ocasiones por alteraciones desadaptativas en los niveles de actividad física (Scharmer et al., 2020). Aunque se ha identificado que la actividad física contribuye a mejorar la salud mental (Rosenbaum et al., 2014), su relación con los TCA es compleja y, en la actualidad, escasamente comprendida (Scharmer et al., 2020). Para referirse a la práctica problemática de ejercicio físico en relación a los TCA, se han usado los términos ejercicio compulsivo (Dittmer et al., 2018; Bratland-Sanda et al., 2019) y adicción al ejercicio (Trott et al., 2021), entre otros; que, aunque en ocasiones usados indistintamente, reflejan diferentes conceptualizaciones de la práctica problemática de ejercicio (Martenstyn et al., 2021). Sin embargo, aunque se ha señalado que estos términos están de una manera u otra relacionados con los TCA (Scharmer et al., 2020); la opinión experta se inclina actualmente a considerar al concepto de ejercicio compulsivo como el que mejor describe la práctica del ejercicio problemático en población con TCA (Noetel et al., 2017).

Taranis et al. (2011) describen el ejercicio compulsivo como la necesidad de realizar ejercicio caracterizada por la incapacidad o falta de voluntad para reducir o detener dicho comportamiento pese a las consecuencias negativas en las que este pueda derivar. Respecto al concepto de ejercicio compulsivo, anteriores estudios han probado

que su práctica coexiste a menudo con la existencia de TCA (Grave et al., 2008) y, con frecuencia, ha sido ligada al desarrollo y mantenimiento de estos en población joven (Meyer et al., 2011), además de estar relacionado con una peor calidad de vida y mayores niveles de psicopatología relacionada con los TCA y de malestar psicológico (Young et al., 2018).

El ejercicio compulsivo, y, en general, el ejercicio poco saludable o patológico, es una característica esencial de la dismorfia muscular, un trastorno caracterizado por la preocupación excesiva de no ser lo suficientemente musculoso o grande, a pesar de que en muchos casos resulta considerablemente más grande y musculoso que la persona promedio (Pope et al., 1997). En un estudio llevado a cabo con hombres, Schoenenberg y Martin (2020) encontraron una relación positiva entre la consecución de musculatura y el grado de sintomatología dismórfica muscular con la frecuencia de uso de Instagram, tanto si se hacía un uso general de esta red social o un uso específico de imágenes *fitspiration*.

Históricamente, la relación entre la exposición a los medios de comunicación (p.ej., revistas, televisión) y el presentar sintomatología asociada a los TCA (p.ej., insatisfacción corporal) y, más recientemente, la relación entre el uso de las redes sociales (p.ej., Instagram) y el presentar dicha sintomatología, ha sido mayoritariamente estudiado en mujeres. Así, el predominio de la investigación de los TCA en mujeres ha llevado, en parte, a un vacío en el conocimiento sobre la presentación de estas problemáticas en hombres (Coelho et al., 2021).

Los resultados de las investigaciones que han comparado la presentación de TCAs en hombres y mujeres señalan que su sintomatología difiere en cuánto al género. De esta manera, los hombres manifiestan un mayor deseo de ser más grandes y musculosos y una menor búsqueda de la delgadez, insatisfacción corporal y preocupación por el peso y la forma corporal en comparación con las mujeres (Limbers et al., 2018). Esta búsqueda de musculatura por parte de los hombres puede verse reflejada en el tipo de ejercicio físico realizado, pues estos se involucran en mayor medida en intentos de aumento de peso y en conductas destinadas al incremento de la musculatura (Nagata et al., 2020).

Si se retorna de nuevo al fenómeno *fitspiration*, este había sido estudiado principalmente en mujeres. De esta manera, la investigación de Yee y colaboradores fue de las primeras en estudiar, en el año 2020, los efectos que tenía la exposición a este tipo de contenido en la imagen corporal de los hombres. En este estudio, se encontró que la exposición a imágenes de tipo *fitspiration* se asociaba a un incremento en la insatisfacción con la grasa corporal, la insatisfacción muscular, un estado de ánimo más negativo y el deseo de reducir la grasa corporal e incrementar la musculatura (Yee et al, 2020).

Una investigación reciente señala que hombres y mujeres tienen diferentes experiencias a la hora de interactuar con contenido *fitspiration* en redes sociales en términos de qué tipo de imágenes o vídeos visualizan y de por qué lo hacen (Mayoh & Jones, 2021). De esta manera, aspectos como la preferencia de contenido y la motivación para verlo varían en cuanto al género y reflejan los ideales dualistas de este, que se transmiten a través de los contenidos que consumen hombres y mujeres y se ven así reforzados (Mayoh & Jones, 2021).

Así, el anterior estudio (Mayoh & Jones, 2021) señala que, dentro del consumo de este tipo de contenido, los hombres sienten una clara atracción hacia los contenidos *fitspiration* protagonizados por atletas y culturistas, ya que los ven como una fuente de inspiración para ejercitarse para desarrollar músculo y aumentar su fuerza; mientras que las mujeres consumen contenido *fitspiration* por parte de famosas, modelos o *influencers* que promueve la delgadez a través de la dieta y la pérdida de peso.

La investigación, sin embargo, aún no ha llegado a abarcar las posibles diferencias que, quizá, podrían darse entre hombres que estén muy involucrados en la actividad física (p.ej., que mantienen una actividad física intensa) frente a aquellos que no lo estén cuando ambos son expuestos estas imágenes. Este contenido, basado en la promoción de pautas de alimentación y en la motivación hacia el ejercicio, podría afectar diferencialmente a ambos grupos, lo que aumentaría el conocimiento sobre este tipo de contenido en redes sociales y cómo afecta a aquellos usuarios que lo visualizan.

Por ese motivo, el objetivo del presente estudio consiste en explorar si existen diferencias entre hombres muy involucrados en el ejercicio físico frente a hombres no involucrados o ligeramente involucrados cuando ambos son expuestos a la visualización

de contenido *fitspiration*. En concreto, se pretende (1) evaluar en cada grupo cómo se relaciona la visualización de este contenido con la insatisfacción corporal y el estado de ánimo negativo; y (2) evaluar si la práctica de ejercicio físico es una variable que modula los efectos de dicha exposición.

Las hipótesis planteadas son, por un lado, que (1) la visualización de contenido *fitspiration* se relacionará con un aumento en la insatisfacción corporal y el estado de ánimo negativo en cada grupo; y, por otro, que (2) en el grupo conformado por hombres con una mayor dedicación a la actividad física se encontrarán peores resultados en insatisfacción corporal y estado de ánimo debido a la mayor importancia que se le da al ejercicio físico en dicho grupo, pudiendo presentar una mayor vulnerabilidad de cara al desarrollo de TCA.

Método

Participantes

La muestra final consistió en 95 hombres con edades comprendidas entre 18 y 30 años. La media de edad fue 21,16 ($DT = 2,1$). Los criterios de inclusión fueron (1) ser varón y (2) tener entre 18 y 30 años de edad.

Instrumentos

Se diseñó una tarea experimental consistente en una visualización de contenido *fitspiration* (p.ej., imágenes, frases) unida a dos momentos de evaluación, uno previo a esta y otro inmediatamente posterior. Esta evaluación consistió en ambos casos en una serie de escalas análogas visuales (*Visual Analog Scale*, VAS) referentes al estado de ánimo y a la satisfacción corporal.

Los ítems usados para evaluar satisfacción corporal fueron “Estoy satisfecho con mi peso”, “Estoy satisfecho con mi apariencia general” y “Estoy satisfecho con la forma de mi cuerpo”; mientras que para evaluar el estado de ánimo se utilizaron los ítems “¿Cómo de deprimido te sientes ahora mismo?” y “¿Cómo de feliz te sientes ahora mismo?”. Estos fueron tomados de Rounds y Stutts (2021), que a su vez los adaptaron de Slater et al. (2017). Los participantes valoraron sus respuestas a cada ítem en una escala deslizante que comprendía los valores de 0 (*en absoluto*) a 100

(*extremadamente*). La puntuación final de cada variable se calculó haciendo el promedio de los ítems.

Las imágenes utilizadas para el momento de la visualización fueron extraídas de redes sociales basadas en la imagen (p.e., Instagram, Pinterest) como resultado de la búsqueda de combinaciones de los términos “*fitspiration*”, “hombres”, “frases” y “comida”. Fueron seleccionadas 8 imágenes que mostraban, o bien (1) hombres ejercitándose junto a frases inspiradoras relacionadas con el ejercicio; o bien (2) consejos sobre alimentación y dieta o información nutricional de algunos alimentos, ambos relacionados con el deporte.

Previamente a la aplicación de la tarea experimental (1) se registraron los hábitos de ejercicio físico utilizando la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (*International Physical Activity Questionnaire - Short Form*, IPAQ-SF; Craig et al. 2003) y (2) se evaluó el riesgo alimentario de la muestra a través del cuestionario EAT-8, una versión corta del *Eating Attitudes Test* (EAT; Garner & Garfinkel, 1979) desarrollado por Richter et al. (2016), que consiste en 8 ítems de respuesta dicotómica (1 = “estoy de acuerdo”; 0 = “estoy en desacuerdo”), pues demostró ser un instrumento eficaz y adecuado para el cribado en población general. También se utilizó el punto de corte de la escala recomendado por los autores en dicho estudio, que fue de 2 para hombres.

Procedimiento

El estudio se difundió mediante el uso de redes sociales (*WhatsApp* e *Instagram*) y se implementó de manera *online* a través de la plataforma *QuestionPro* entre los días 5 y 10 de mayo de 2023.

Se dividió a los participantes en dos grupos de acuerdo con el criterio de clasificación del IPAQ. Según este criterio, para considerar una actividad física como intensa, debían de cumplirse al menos alguno de los siguientes dos criterios: (1) realizar actividad física intensa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET¹ o (2) 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física intensa, logrando un total de al menos 3000 MET.

¹ MET es la unidad de medida del instrumento IPAQ

De esta manera, el primer grupo lo conformaron hombres jóvenes con una mayor involucración en el ejercicio físico, es decir, que realizaban actividad física de manera intensa. Por otro lado, el segundo grupo lo conformaron aquellos participantes cuyo nivel de actividad física no reunía los requisitos previamente mencionados para considerarlo como intenso, pudiendo situarse este o bien en un nivel bajo/inactivo o en un nivel moderado.

Una vez firmado el consentimiento informado, ambos grupos fueron expuestos a una evaluación inicial (pre-visualización), seguida de una visualización de contenido *fitspiration*. Por último, se aplicó una evaluación final (post-visualización). Después de visualizar cada imagen, se le pidió a cada uno de los participantes que la describiesen brevemente en una frase para asegurar la participación activa y la atención a la misma. Inmediatamente después de la exposición al contenido, los participantes respondieron a los mismos ítems a los que habían respondido antes de la visualización.

Análisis de datos

Los análisis se realizaron con la versión 27 del programa estadístico SPSS. Con el objetivo de decidir entre el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas, se analizó la normalidad de las variables con las que se va a realizar la comparación, que fueron el estado de ánimo en los momentos pre-visualización (*ánimo_pre*) y post-visualización (*ánimo_post*); y la insatisfacción corporal en los momentos pre-visualización (*insatisfacción_pre*) y post-visualización (*insatisfacción_post*). La normalidad se analizó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Los resultados indicaron que para algunas variables había de rechazarse la H_0 de normalidad de los datos, pues la significación era menor al p valor 0.05. Pese a esto, se optó por usar la prueba paramétrica *t de Student* de comparación de medias frente a pruebas no paramétricas, pues esta se considera robusta a la violación del supuesto de normalidad siempre que la muestra tenga un tamaño necesario ($n \geq 30$) y los grupos estén equilibrados. Además, dichas pruebas paramétricas tienen un mayor poder estadístico que las pruebas no paramétricas.

Seguidamente, se realizó un análisis de fiabilidad de la escala EAT-8 planteada por Richter et al. (2016) y utilizada en este estudio para evaluar el riesgo alimentario en los participantes, con el fin de analizar las propiedades psicométricas de la misma y su

adecuación a la muestra. En este análisis de fiabilidad se obtuvo inicialmente un alfa de Cronbach de 0.498 para los 8 ítems de la escala tenidos en cuenta conjuntamente. El análisis descriptivo de los elementos de la escala permite ver que, eliminando el ítem 1, el alfa de Cronbach de la escala asciende a un 0.639. Asimismo, y de acuerdo con los puntos de corte planteados por los autores en el citado estudio, se analizó qué porcentaje de la muestra presentaba riesgo alimentario utilizando sus puntuaciones en dicha escala.

Por otro lado, se calculó el nivel de actividad para cada uno de los participantes teniendo en cuenta la información recogida con el IPAQ y, en base a esto, se los clasificó en dos grupos de acuerdo con los criterios establecidos a su efecto en dicho instrumento (actividad intensa y actividad baja/moderada).

A continuación se evaluó, dentro de cada grupo, si existían diferencias significativas entre los momentos pre y post visualización en las puntuaciones recogidas en la evaluación, referentes a insatisfacción corporal y estado de ánimo. De esta manera, se sumó para cada una de las variables (insatisfacción corporal y estado de ánimo) las puntuaciones de los ítems que las evaluaban, resultando una puntuación total para cada una; de tal manera que, cuanto mayor fue el valor de esta, se asumió (una vez revertidos los ítems necesarios) una menor gravedad de los síntomas (mayor satisfacción corporal, mejor estado de ánimo).

Al haber dos momentos de evaluación, hubo dos puntuaciones en cada variable por cada participante (una referente al momento pre-visualización y otra al post-visualización). Se analizó la existencia de diferencias significativas dentro de cada grupo entre la puntuación pre-visualización de cada variable y la post-visualización utilizando una prueba *t* para muestras emparejadas. Así, se compararon, por un lado, las puntuaciones de estado de ánimo pre-visualización con las de estado de ánimo post-visualización; y, por otro, las de insatisfacción corporal pre-visualización con las de insatisfacción corporal post-visualización.

Por otro lado, se evaluó la existencia de diferencias significativas en las puntuaciones en insatisfacción corporal y estado de ánimo entre ambos grupos en función de su nivel de actividad física (grupo de actividad intensa y grupo de actividad baja/moderada) tanto en el momento pre-visualización como en el post-visualización, utilizando para ello una prueba *t* para muestras independientes.

Finalmente, se realizó un análisis de correlaciones entre el nivel de actividad, las puntuaciones en la escala de riesgo alimentario y las puntuaciones en estado de ánimo e insatisfacción corporal en ambos momentos (pre y post-visualización).

Resultados

Características de la muestra

En la **Tabla 1** se presenta la composición de la muestra en cuanto a edad, riesgo alimentario y nivel de actividad física. Además, se presenta una tabla cruzada de las variables riesgo alimentario y nivel de actividad física (**Tabla 2**).

Tabla 1.

Edad, riesgo alimentario y actividad física de la muestra

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	18 a 22	80	84,2
	23 a 26	13	13,7
	27 a 30	2	2,1
Riesgo alimentario	No	39	41,1
	Sí	56	58,9
Actividad Física	Baja/Moderada	38	40,0
	Intensa	57	60,0

Tabla 2.

Riesgo alimentario y nivel de actividad física de la muestra

		Nivel de Actividad		
		Baja/Moderada	Intensa	Total
Riesgo alimentario	No	13	26	39
	Sí	25	31	56
	Total	38	57	95

Relación entre nivel de actividad física, riesgo alimentario, estado de ánimo e insatisfacción corporal

No hubo una relación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad desempeñado por los participantes y su puntuación total en la escala de riesgo alimentario EAT-8 ($r = -0.055$; $p = 0.596$), por lo que no se rechaza la H_0 y se concluye que no hay una relación lineal significativa entre ambas variables.

Por otro lado, como queda reflejado en la **Tabla 3**, el nivel de actividad desempeñado por el participante no se relaciona tampoco con ninguna de las dos variables (estado de ánimo e insatisfacción corporal) en ninguno de los momentos temporales (pre-visualización y post-visualización). La puntuación obtenida en la escala EAT-8 de riesgo alimentario, por su parte, sí correlaciona con la insatisfacción corporal, tanto en el momento pre-visualización ($r = -0.315$; $p < 0.01$) como en el post-visualización ($r = -0.317$; $p < 0.01$). Una mayor puntuación en la escala de riesgo alimentario se relaciona con una menor puntuación en la variable de insatisfacción corporal. Por otra parte, la puntuación obtenida en la escala EAT-8 no se relaciona de forma significativa con el estado de ánimo en ninguno de los momentos temporales pre y post-visualización ($r = -0.012$; $p = 0.907$ y $r = -0.034$; $p = 0.747$, respectivamente).

Tabla 3.

Relación entre el nivel de actividad física, el riesgo alimentario, el estado de ánimo y la insatisfacción corporal

		Correlaciones			
		insatisfacción _pre	ánimo_ pre	insatisfacción _post	ánimo_ post
Nivel de Actividad	Correlación de Pearson	.029	.068	.016	.068
	<i>p</i>	.782	.514	.876	.511
EAT-8 total	Correlación de Pearson	-.315	-.012	-.317	-.034
	<i>p</i>	.002	.907	.002	.747

En la **Figura 1** y la **Figura 2** se pueden ver las puntuaciones medias de las variables insatisfacción corporal y estado de ánimo, respectivamente, en ambos momentos temporales pre y post-visualización en función del grupo de actividad física.

Figura 1.

Insatisfacción corporal pre y post visualización en función del nivel de actividad física

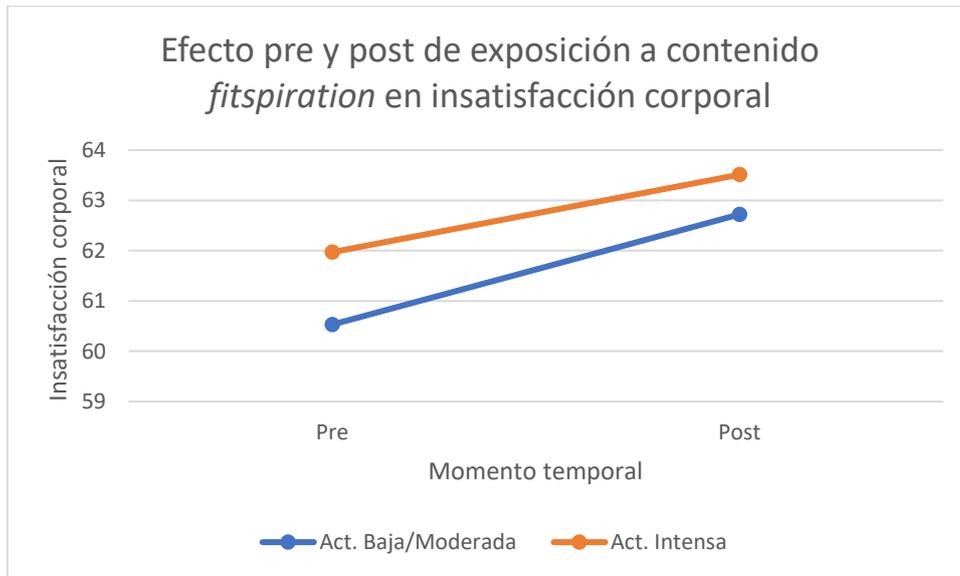
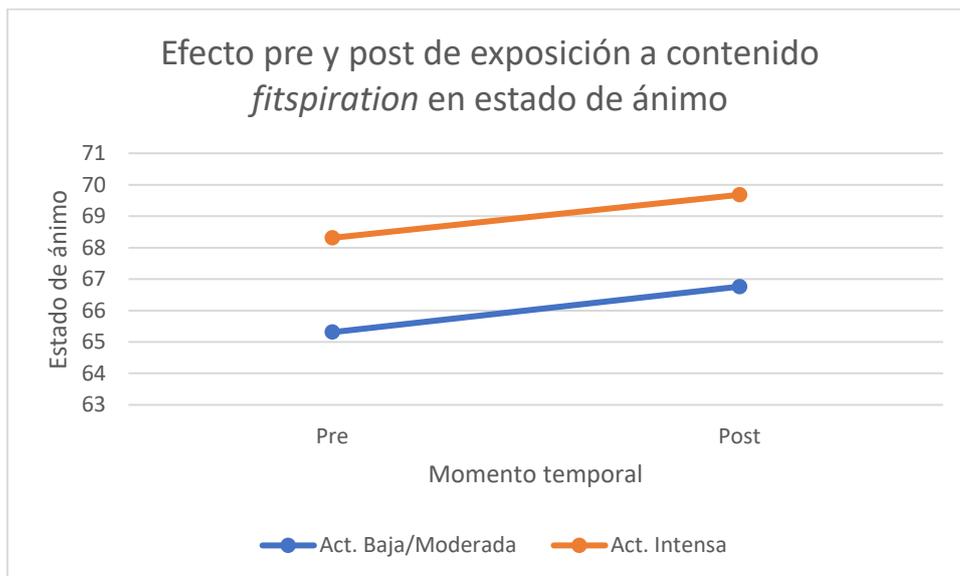


Figura 2.

Estado de ánimo pre y post visualización en función del nivel de actividad física



Diferencias entre los momentos pre y post-visualización en las puntuaciones de insatisfacción corporal y estado de ánimo en el grupo de actividad intensa

Las puntuaciones medias para el grupo de actividad intensa en la variable insatisfacción corporal en los momentos pre y post-visualización fueron $M = 61.97$ ($DT = 25.23$) y $M = 63.51$ ($DT = 23.93$), respectivamente (**Figura 1**). Estas diferencias son estadísticamente significativas ($t = -2.012$; $p < 0.05$), por lo que el grupo de actividad física intensa muestra una mayor puntuación media en insatisfacción corporal en el momento post-visualización en comparación con el momento pre-visualización. Como ya se ha señalado antes, una puntuación mayor en ambas variables indica una menor gravedad (un estado de ánimo positivo y una menor insatisfacción corporal), pues los ítems necesarios fueron revertidos a tal efecto. Por lo tanto, los participantes del grupo de actividad intensa muestran una menor insatisfacción corporal después de haber visualizado el contenido.

Por otro lado, las puntuaciones medias para este mismo grupo en la variable estado de ánimo en los momentos pre y post-visualización fueron $M = 68.31$ ($DT = 21.87$) y $M = 69.68$ ($DT = 21.29$), respectivamente (**Figura 2**). No se encuentran diferencias significativas en estado de ánimo entre los momentos pre y post-visualización ($t = -1.731$; $p = 0.089$).

Diferencias entre los momentos pre y post-visualización en las puntuaciones de insatisfacción corporal y estado de ánimo en el grupo de actividad baja/moderada

Las puntuaciones medias obtenidas por este grupo en la variable de insatisfacción corporal en los momentos pre y post-visualización fueron $M = 60.53$ ($DT = 23.82$) y $M = 62.72$ ($DT = 23.77$), respectivamente (**Figura 1**); mientras que las puntuaciones obtenidas en estado de ánimo fueron $M = 65.31$ ($DT = 21.81$) y $M = 66.76$ ($DT = 20.86$), respectivamente (**Figura 2**). No se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre los momentos pre y post-visualización para ninguna de las dos variables ($t = -1.549$, $p = 0.130$ para estado de ánimo; $t = -1.419$, $p = 0.164$ para insatisfacción corporal).

Diferencias en insatisfacción corporal en los momentos pre y post en función del nivel de actividad física

Como se puede observar en la **Figura 1**, las puntuaciones medias en insatisfacción corporal obtenidas por los grupos de actividad baja/moderada y actividad intensa en el momento pre-visualización fueron $M = 60.53$ ($DT = 23.82$) y $M = 61.97$ ($DT = 25.23$), respectivamente; mientras que en el momento post-visualización fueron $M = 62.72$ ($DT = 23.77$) y $M = 63.51$ ($DT = 23.93$), respectivamente. No se encuentran diferencias significativas ni en el momento pre ($t = -0.278$; $p = 0.782$) ni en el post-visualización ($t = -0.156$; $p = 0.876$).

Diferencias en estado de ánimo en los momentos pre y post en función del nivel de actividad física

Como se puede observar en la **Figura 2**, las puntuaciones medias en estado de ánimo obtenidas por el grupo de actividad baja/moderada y el de actividad intensa en el momento pre-visualización fueron $M = 65.31$ ($DT = 21.81$) y $M = 68.31$ ($DT = 21.87$), respectivamente; mientras que en el momento post-visualización fueron $M = 66.76$ ($DT = 20.86$) y $M = 69.68$ ($DT = 21.29$). No se encuentran diferencias estadísticamente significativas ni en el momento pre-visualización ($t = -0.655$; $p = 0.514$) ni en el post-visualización ($t = -0.660$; $p = 0.511$).

Discusión

El objetivo de esta investigación fue estudiar los efectos de la visualización de contenido *fitspiration* en la insatisfacción corporal y el estado de ánimo en hombres jóvenes que desempeñaban diferentes niveles de actividad física. Fueron planteadas dos hipótesis: la primera de ellas hacía referencia a que la visualización de contenido *fitspiration* afectaría negativamente a los participantes, aumentando la insatisfacción corporal y empeorando el estado de ánimo, independientemente del grupo al que perteneciesen; la segunda establecía que, en el grupo de actividad física intensa, se encontrarían peores puntuaciones (una mayor insatisfacción corporal y un peor estado de ánimo) que en el grupo de actividad baja/moderada en ambos momentos temporales.

En cuanto a la primera hipótesis, los resultados principales indican que, independientemente del nivel de actividad física desempeñada, ninguno de los dos grupos muestra diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables estudiadas (insatisfacción corporal y estado de ánimo) en el momento post-visualización en comparación con el momento pre-visualización; a excepción de las encontradas en

insatisfacción corporal en el grupo de actividad intensa, donde dicho grupo mostró una mayor puntuación media en dicha variable en el momento post-visualización en comparación con el pre-visualización. Esto parece señalar que, en este grupo, la exposición a contenido *fitspiration* supone una menor insatisfacción corporal. Estos resultados no apoyan la hipótesis planteada y difieren de los encontrados en varias investigaciones acerca de los efectos de la visualización este contenido (Yee et. al, 2020; Barron et al., 2021; Tiggemann & Anderberg, 2020; entre otros), donde se encontró que su visualización tenía un efecto negativo en ambas variables (un aumento de la insatisfacción corporal y un empeoramiento del estado de ánimo). Por otra parte, este incremento significativo de la satisfacción corporal en el grupo de actividad intensa tras la visualización del contenido *fitspiration* podría indicar, de alguna manera, que los efectos de su visualización pueden variar en función del nivel de actividad física desempeñado. La investigación al respecto es aún escasa, pero podría constituir una línea de investigación futura, contribuyendo así a la profundización acerca de la influencia y mecanismos de acción de este tipo de contenido en redes sociales y a un mayor entendimiento de la compleja relación existente entre los TCA y la actividad física.

En cuanto a la segunda hipótesis, los resultados principales indican que no hubo diferencias entre el grupo de actividad física intensa y el grupo de actividad física baja/moderada en ninguna de las variables estudiadas (insatisfacción corporal y estado de ánimo) en ninguno de los momentos temporales (pre y post-visualización). Estos resultados no apoyan la hipótesis planteada, pues no se ha encontrado que las puntuaciones de los participantes con un mayor nivel de actividad física sean peores en comparación con las de los participantes con una escasa actividad física; por lo que, en principio, ninguno de los grupos presentaría un mayor riesgo que el otro de cara al desarrollo de un TCA.

Abordando ahora las limitaciones de este estudio, cabe destacar que, para clasificar a los participantes en un grupo o en otro, se tuvo en cuenta el criterio de clasificación del instrumento IPAQ, instrumento que se utilizó también para la recogida de datos relativos al nivel de actividad física. Este instrumento, sin embargo, no diferencia entre el tipo de actividad física que uno realiza, pues solo divide la actividad física en tres niveles (intensa, moderada y baja). Sin embargo, el tipo de actividad física

realizada puede ser importante a la hora de estudiar ciertas variables relacionadas con los TCA y los efectos del contenido en redes sociales en estas variables. Así, Schoenberg & Martin (2020) mencionaron en su estudio que los hombres que practicaban entrenamiento de fuerza (p.ej., entrenamiento con pesas) diferían de los deportistas de resistencia en términos de un mayor esfuerzo por la musculatura y una mayor sintomatología dismórfica muscular. Además, los hombres que hacían entrenamiento de fuerza consumían más contenido *fitspiration* en redes sociales. Por tanto, la ausencia de diferenciación en este estudio en cuanto al tipo de ejercicio físico realizado por los participantes puede estar provocando distorsiones en los resultados obtenidos y, adicionalmente, lagunas en el conocimiento de la influencia de este contenido en redes sociales y cómo interactúa en función de los hábitos de actividad física de cada uno.

Por otra parte, pese a que las imágenes que constituyeron el contenido *fitspiration* que se le presentó a los participantes fueron seleccionadas haciendo uso de ese mismo término, entre otros, en diferentes redes sociales basadas en la imagen; no se descarta que la adecuación de estas fuese escasa, bien por las características de las propias imágenes (pues estas imágenes se escogieron en base al criterio de la autora) o por el formato imagen en sí. Sobre esto último, y a medida que el formato vídeo corto conquista las redes sociales basadas en la imagen, como *Instagram*; se considera que quizá la presentación de este contenido mediante imágenes no sea la más adecuada o la que mayor efecto puede tener en los usuarios.

Por último, en este estudio se quiso evaluar el riesgo alimentario de los participantes mediante la escala de riesgo alimentario EAT-8. Sin embargo, el análisis de fiabilidad realizado pone en evidencia su escasa fiabilidad, que mejora notablemente al eliminar uno de los ítems de la escala. Esta escala, por tanto, no ha demostrado buenas propiedades psicométricas en este estudio, por lo que su capacidad para discernir entre aquellos participantes con riesgo alimentario y aquellos que no lo tienen puede verse truncada. De esta manera, el análisis de correlación entre el riesgo alimentario y las demás variables estudiadas, como el nivel de actividad física desempeñado, puede verse afectado igualmente.

Conclusiones

Los resultados muestran que la exposición a contenido *fitspiration* no supone diferencias en los niveles de insatisfacción corporal o estado de ánimo en los participantes con una actividad física baja/moderada cuando se comparan ambos momentos temporales. En los participantes con un nivel intenso de actividad física, se encuentra una menor insatisfacción corporal después de la visualización de dicho contenido, aunque no se encuentran diferencias en el estado de ánimo. En ambos momentos temporales, no se encuentran diferencias en ninguna de las variables al comparar a ambos grupos en función del nivel de actividad física desempeñada. Conviene abordar la relación entre los TCA, el nivel y tipo de actividad física llevada a cabo y el contenido *fitspiration* en redes sociales, con el objetivo de acercarnos a su comprensión y de plantear intervenciones adecuadas.

Referencias

- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Aouad, P., Barakat, S., Boakes, R., Brennan, L., Bryant, E., Byrne, S. M., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., Clarke, S., . . . Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders, 11*, Article 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J., & Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image, 37*, 14-27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>
- Bratland-Sanda, S., Mathisen, T. F., Sundgot-Borgen, J., & Rosenvinge, J. H. (2019). Defining compulsive exercise in eating disorders: acknowledging the exercise paradox and exercise obsessions. *Journal of Eating Disorders, 7*, Article 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0238-2>
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. (2017). “Fitspiration” on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. *Journal of Medical Internet Research, 19*(3), Article e95. <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>
- Cleland, L., Kennedy, H. L., Pettie, M. A., Kennedy, M. A., Bulik, C. M., & Jordan, J. (2023). Eating disorders, disordered eating, and body image research in New Zealand: a scoping review. *Journal of Eating Disorders, 11*, Article 7. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00728-1>
- Coelho, J. S., Suen, J., Marshall, S. K., Burns, A. D., Geller, J., & Lam, P. (2021). Gender differences in symptom presentation and treatment outcome in children and youths with eating disorders. *Journal of Eating Disorders, 9*, Article 113. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00468-8>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image, 23*, 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>

- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000078924.61453.fb>
- De Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 211-224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
- Dittmer, N., Jacobi, C., & Voderholzer, U. (2018). Compulsive exercise in eating disorders: proposal for a definition and a clinical assessment. *Journal of Eating Disorders*, 6, Article 42. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0219-x>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402-1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279. <https://doi.org/10.1017/s0033291700030762>
- Grave, R. D., Calugi, S., & Marchesini, G. (2008). Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: prevalence, associated features, and treatment outcome. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 346-352. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.12.007>
- Griffiths, S., & Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body Image*, 30, 135-144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.07.002>

- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders, 50*(1), 76-79. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>
- Jenkins, P., Hoste, R. R., Meyer, C., & Blissett, J. (2011). Eating disorders and quality of life: A review of the literature. *Clinical Psychology Review, 31*(1), 113-121. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.003>
- Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus, 12*(6), Article e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Keles, B. Y., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Limbers, C. A., Cohen, L. A., & Gray, B. (2018). Eating disorders in adolescent and young adult males: prevalence, diagnosis, and treatment strategies. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 9*, 111-116. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s147480>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders, 47*(5), 516-523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- Martenstyn, J. A., Touyz, S., & Maguire, S. (2021). Treatment of compulsive exercise in eating disorders and muscle dysmorphia: protocol for a systematic review. *Journal of Eating Disorders, 9*, Article 19. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00375-y>

- Mayoh, J., & Jones, I. (2021). Young People's Experiences of Engaging With Fittspirations on Instagram: Gendered Perspective. *Journal of Medical Internet Research*, 23(10), Article e17811. <https://doi.org/10.2196/17811>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., & Haycraft, E. (2011). Compulsive exercise and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 174-189. <https://doi.org/10.1002/erv.1122>
- Nagata, J. M., Ganson, K. T., Griffiths, S., Mitchison, D., Garber, A. K., Vittinghoff, E., Bibbins-Domingo, K., & Murray, S. B. (2020). Prevalence and correlates of muscle-enhancing behaviors among adolescents and young adults in the United States. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(2), 119-129. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0001>
- Noetel, M., Dawson, L., Hay, P., & Touyz, S. (2017). The assessment and treatment of unhealthy exercise in adolescents with anorexia nervosa: A Delphi study to synthesize clinical knowledge. *International Journal of Eating Disorders*, 50(4), 378-388. <https://doi.org/10.1002/eat.22657>
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P. Y. L., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle Dysmorphia: An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(97\)71400-2](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(97)71400-2)
- Richter, F., Strauss, B., Braehler, E., Altmann, U., & Berger, U. (2016). Psychometric properties of a short version of the Eating Attitudes Test (EAT-8) in a German representative sample. *Eating Behaviors*, 21, 198-204. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.006>
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014). Physical Activity Interventions for People With Mental Illness. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 75(9), 964-974. <https://doi.org/10.4088/jcp.13r08765>

- Rounds, E. G., & Stutts, L. A. (2021). The impact of fitspiration content on body satisfaction and negative mood: An experimental study. *Psychology of popular media*, 10(2), 267-274. <https://doi.org/10.1037/ppm0000288>
- Saunders, J., & Eaton, A. A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>
- Scharmer, C., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2020). Compulsive exercise or exercise dependence? Clarifying conceptualizations of exercise in the context of eating disorder pathology. *PubMed*, 46, Article 101586. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34093941>
- Schaumberg, K., Welch, E., Breithaupt, L., Hübel, C., Baker, J. H., Munn-Chernoff, M. A., Yilmaz, Z., Ehrlich, S., Mustelin, L., Ghaderi, A., Hardaway, A. J., Bulik-Sullivan, E. C., Hedman, A., Jangmo, A., Nilsson, I. A. K., Wiklund, C., Ripke, S., Seidel, M., & Bulik, C. M. (2017). The Science Behind the Academy for Eating Disorders' Nine Truths About Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, 25(6), 432-450. <https://doi.org/10.1002/erv.2553>
- Schoenenberg, K., & Martin, A. (2020). Bedeutung von Instagram und Fitspiration-Bildern für die muskeldysmorphie Symptomatik. *Psychotherapeut*, 65(2), 93-100. <https://doi.org/10.1007/s00278-020-00403-3>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 622-627. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.009>
- Taranis, L., Touyz, S., & Meyer, C. (2011). Disordered eating and exercise: Development and preliminary validation of the compulsive exercise test (CET).

European Eating Disorders Review, 19(3), 256-268.

<https://doi.org/10.1002/erv.1108>

Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Muscles and bare chests on Instagram: The effect of Influencers' fashion and fitspiration images on men's body image.

Body Image, 35, 237-244. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.001>

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6),

630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>

Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens. *Journal of Early Adolescence*, 34(5),

606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8),

1003-1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>

Trott, M., Jackson, S. E., Firth, J., Jacob, L., Grabovac, I., Mistry, A. S., Stubbs, B., &

Yang, L. (2021). A comparative meta-analysis of the prevalence of exercise addiction in adults with and without indicated eating disorders. *Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity*, 26, 37-46.

Eating and Weight Disorders-studies on Anorexia Bulimia and Obesity, 26, 37-46.

<https://doi.org/10.1007/s40519-019-00842-1>

Yee, Z. W., Griffiths, S., Fuller-Tyszkiewicz, M., Blake, K. R., Richardson, B., & Krug, I. (2020). The differential impact of viewing fitspiration and thinspiration

images on men's body image concerns: An experimental ecological momentary assessment study. *Body Image*, 35, 96-107.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.008>

Young, S., Touyz, S., Meyer, C., Arcelus, J., Rhodes, P., Madden, S., Pike, K. M., Attia, E., Crosby, R. D., & Hay, P. (2018). Relationships between compulsive

exercise, quality of life, psychological distress and motivation to change in adults with anorexia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 6, Article 2.

<https://doi.org/10.1186/s40337-018-0188-0>

Zhang, J., Wang, Y., Li, Q., & Wu, C. (2021). The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating Behaviors: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*, Article 641919. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641919>