



**Universidad
Europea VALENCIA**

GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo Fin de Grado

**PREOCUPACIÓN POR LA IMAGEN EN REDES SOCIALES Y SU INFLUENCIA
EN EL DESARROLLO DE CONDUCTAS DESADAPTATIVAS RELACIONADAS
CON EL FÍSICO: ORTOREXIA NERVIOSA Y PRÁCTICA ABUSIVA DE DEPORTE**

Presentado por: Mar Quiñones Muñoz

Director: Javier Esparza Reig

Curso: 2023/2024

Convocatoria: Ordinaria.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. Objetivos.....	10
1.2. Hipótesis.....	10
2. MÉTODO.....	12
2.1. Diseño del estudio.....	12
2.2. Procedimiento.....	12
2.3. Participantes.....	12
2.4. Instrumentos de medida.....	14
2.5. Análisis de datos.....	15
3. RESULTADOS.....	16
3.1 Uso de RRSS altamente visuales, preocupación por la imagen en éstas y satisfacción corporal.....	16
3.2. Conciencia de la imagen en RRSS altamente visuales y ON.....	16
3.3. Conciencia de la imagen en RRSS y práctica abusiva de deporte.....	17
4. DISCUSIÓN.....	18
4.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación.....	19
4.2. Implicaciones teóricas y prácticas.....	20
5. REFERENCIAS.....	22

RESUMEN

Distintas investigaciones han evidenciado una relación entre la internalización de ciertos ideales de belleza a través de redes sociales con conductas centradas en la imagen, como lo es la comprobación constante del cuerpo. Además, las presiones sociales para alcanzar estos estándares de belleza se han visto relacionadas con la práctica compulsiva de conductas que se consideran “saludables”, como lo es la Ortorexia Nerviosa (ON) o la práctica abusiva de deporte. En el presente trabajo se pretende analizar cómo las redes sociales y la preocupación por la imagen en éstas influye en la práctica compulsiva de hábitos saludables, siendo incluidos como estos hábitos la ON y la práctica abusiva de deporte. Además, también se comprobará la relación entre RRSS y satisfacción corporal. El estudio que se llevó a cabo fue correlacional de corte transversal, donde se contó con la participación de 132 personas que residen en España. La media de edad de la muestra fue 32,6 años, y el porcentaje de mujeres fue del 55,7%. Las variables se midieron a través de una serie de cuestionarios validados y los resultados se analizaron a través de una regresión lineal múltiple y dos regresiones lineales. Los resultados indicaron que existe una relación entre la preocupación por la imagen en RRSS y la práctica compulsiva de conductas consideradas saludables (ON y práctica abusiva de deporte). Sin embargo, no pudieron establecerse relaciones estadísticamente significativas entre el uso de RRSS, la preocupación por la imagen en éstas y el grado de satisfacción corporal. La principal limitación de la investigación fue la representatividad de la muestra, ya que el cuestionario el número de participantes no fue muy elevado y se aplicó a una población general. Una de las contribuciones más importantes del estudio ha sido el abordaje teórico de conceptos de relevancia psicológica y social que aún no han sido estudiados ampliamente por la comunidad científica, como lo son la ON o la conciencia de la imagen en RRSS.

Palabras clave: Ortorexia Nerviosa, dependencia al deporte, redes sociales, satisfacción corporal.

ABSTRACT

Studies have demonstrated a relationship between the internalization of beauty ideals through social media and image-centred behaviours, such as constant body checking. Additionally, social pressures to achieve these beauty standards have been linked to the compulsive practice of behaviours considered “healthy” such as Orthorexia Nervosa (ON) or excessive exercise. This study aims to analyze how social media and the concern for image on these platforms influence the compulsive practice of healthy habits, including ON and excessive exercise. Furthermore, the relationship between social media use and body satisfaction will also be examined. The study conducted was a cross-sectional correlational study, involving 132 participants residing in Spain. The average age of the sample was 32,6 years, with 55,7% being women. Variables were measured through a series of validated questionnaires, and the results were analyzed using multiple linear regression and two linear regressions. The results indicated a relationship between concern for image on social media and the compulsive practice of behaviours considered healthy (ON and excessive exercise). However, no statistically significant relationships between social media use, concern for image on these platforms, and the degree of body satisfaction. The main limitation of the research was the representativeness of the sample, as the number of participants was not very large and the questionnaire was applied to a general population. One of the most important contributions of the study has been the theoretical approach to psychologically and socially relevant concepts that have not yet been widely studied by the scientific community, such as ON or image awareness on social media.

Keywords: Orthorexia Nervosa, exercise dependence, social media, body satisfaction.

1. INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad actual las personas están sometidas a miles de estímulos, difundidos a través de internet y otros medios de comunicación, que establecen cuáles son los cánones de belleza que se deberían seguir (Iwanicka et al., 2018). Esta exposición continua a redes sociales da pie a que, las personas que tienden a compararse socialmente, tengan un mayor riesgo de insatisfacción corporal, lo que se asocia a su vez con trastornos de la conducta alimentaria (Sharma y Vidal, 2023).

La imagen corporal es un constructo multidimensional que engloba todas aquellas autopercepciones y actitudes relacionadas con el propio cuerpo. Cuando existe una discrepancia entre la propia imagen corporal y la imagen corporal ideal se origina la insatisfacción corporal (Cash et al., 2004; Divecha et al., 2021). Según Heider et al. (2018), las creencias que construyen la imagen del cuerpo actual son descriptivas (por ejemplo, “estoy delgado”), mientras que aquellas que se refieren al estado ideal de un cuerpo se relacionan con el deseo (por ejemplo, “quiero estar delgado”).

La insatisfacción corporal se ha visto relacionada con la internalización de los ideales de delgadez y musculatura, asociándose dicha internalización al consumo de contenido en redes sociales que aborda temas de salud y *fitness* (García, 2020; Vuong et al., 2021). En base a ello surge el término *fitspiration*, que ha ido cobrando fuerza debido a la continua promoción en redes sociales de hábitos relacionados con el estilo de vida *fitness*: consejos para realizar ejercicios, recetas, fotografías de “antes y después”, etc. (Carrotte et al., 2017).

El objetivo principal del *fitspiration* es fomentar el bienestar y la salud a través de la alimentación saludable, el ejercicio y el autocuidado, siguiendo la filosofía del *fitness*, siendo una alternativa saludable a la difusión de ideales basados en la delgadez y pérdida de peso, también denominado *thinspiration* (Tiggemann y Zaccardo, 2016). Si bien estos valores deberían tener efectos positivos en la salud, el *fitspiration* perjudica negativamente en la percepción de la imagen corporal, incrementando a su vez la insatisfacción corporal (Jerónimo y Carraça, 2022). Este fenómeno ha sido estudiado mayormente en mujeres jóvenes debido a que son las que presentan una mayor presión social para seguir ciertos estándares de belleza (Barnes et al., 2023; Hogue y Mills, 2019; Krug et al., 2020), existiendo una menor cantidad de estudios que abordan esta problemática en hombres (Fatt et al., 2019).

Esta continua exposición a estímulos relacionados con la apariencia física en redes sociales hace más fácil el desarrollo de conductas centradas en la imagen, como lo es la comprobación constante del propio cuerpo (Rojo et al., 2023). Además, la expectativa de recibir a través de éste tipo de redes sociales retroalimentación sobre la apariencia física, genera una mayor tendencia a la comparación social (Fox y Vendemia, 2016). La conciencia de la apariencia en redes sociales se define como un constructo que representa el grado en que los comportamientos y pensamientos de

los individuos reflejan una constante atención hacia su atractivo percibido por la audiencia en dichas plataformas (Choukas-Bradley et al., 2019).

En una revisión sistemática de Holland y Tiggemann (2016) se mostró una fuerte relación entre la vigilancia corporal derivada del uso de redes sociales, la insatisfacción corporal y algunos TCA. Según Turner y Lefevre (2017), un trastorno relacionado con la alimentación que se ha ido relacionando estos últimos años con el uso de las redes sociales y la sobreexposición a éstas es la Ortorexia Nerviosa (ON). Los autores realizaron un estudio en el que participaron 680 mujeres, evidenciándose una fuerte relación entre ON y el uso de redes sociales altamente visuales, especialmente *Instagram*, debido a que su elevado contenido visual hace más sencillo recordar las imágenes compartidas. Además, se reflejó que las exposiciones repetidas a publicaciones relacionadas con estilos de vida saludables pueden generar en el individuo percepción de presión social para ajustarse a dichas conductas. En otra investigación de Barnes y Caltabiano (2017) se concluyó que las puntuaciones elevadas en la preocupación por la apariencia física y el peso se relacionaban con la ON, sirviendo como predictores significativos de este trastorno.

El querer “mantener la salud” a través de la alimentación es uno de los principales motivos por los cuales se desarrolla la ON (Yilmaz et al., 2023). En la literatura científica se hace una distinción entre ON y Ortorexia Saludable. La Ortorexia Saludable se define como el interés y la tendencia por comer sano, siendo dicho interés independiente a trastornos psicopatológicos como los TCA o trastornos obsesivo-compulsivos. Mientras tanto, la ON se caracteriza por una preocupación excesiva y patológica por la comida saludable, manifestándose principalmente en individuos que muestran una obsesión por su dieta, su salud, la ingesta de alimentos “limpios”, suplementos, etc. Estas preocupaciones llevan a que las personas que presentan ON se aislen socialmente y se autocastiguen, presentando sentimientos de culpa (Barrada y Roncero, 2018; Chard et al., 2018).

La clasificación diagnóstica para la ON no está claramente establecida, ya que en la literatura científica se describe de diferentes formas. Algunos autores la consideran como un espectro del trastorno obsesivo-compulsivo, otros como un TCA y otros incluso como un trastorno somatomorfo. Sin embargo, en el ámbito terapéutico, suele abordarse como un TCA debido a su elevada comorbilidad con otros trastornos alimentarios como la Anorexia Nerviosa (Chard et al., 2018). La ON se ha visto fuertemente relacionada con las variables de insatisfacción corporal (Duran et al., 2020), el uso de redes sociales (Turner y Lefevre, 2017; Yilmaz et al., 2023), y la práctica abusiva de deporte (Mavrandrea y Gonidakis, 2022; Strahler et al., 2021).

El ejercicio físico también es una variable que se debe tener en cuenta al abordar el concepto de “hábitos saludables”, por lo que no es de extrañar que la práctica abusiva del deporte se encuentre relacionada con la ON (Strahler et al., 2021; Tiggemann y Zaccardo, 2016). Si bien el deporte ha demostrado tener efectos beneficiosos para la salud, recientes estudios han demostrado

que la práctica excesiva de ejercicio físico puede manifestar características propias de las adicciones sin sustancia (Manfredi, 2022).

La dependencia al ejercicio hace referencia a la condición por la cual la práctica moderada o intensa de deporte se convierte en una conducta compulsiva (Hausenblas y Downs, 2002). Si bien en la literatura científica no existe un consenso claro respecto a los constructos que engloban la dependencia al ejercicio, hay autores que definen dicho fenómeno basándose en los criterios establecidos para el diagnóstico de cualquier otro tipo de adicción: tolerancia, abstinencia, continuación, falta de control, reducción de actividades, efectos deseados y tiempo de consumo (Sicilia y González-Cutre, 2011).

La práctica abusiva de deporte se ha visto relacionada con las presiones sociales por alcanzar los estereotipos de belleza que se perciben a través de RRSS y la motivación para practicar ejercicio físico a través de éstas (Tiggemann y Zaccardo, 2015). Cabe destacar que, el practicar deporte teniendo como principal motivación el aspecto físico, está vinculado con mayores niveles de insatisfacción corporal, baja autoestima y algunos TCA (Boepple y Thompson, 2014). A pesar de la existencia de todas estas evidencias, autores como Mader et al. (2023) que han tratado de definir en investigaciones recientes la conexión entre el uso de RRSS y práctica abusiva de deporte, no pudieron extraer resultados satisfactorios que puedan relacionar ambos fenómenos.

Así pues, las investigaciones más recientes indican que el uso de redes sociales, junto con la conciencia de apariencia en éstas, tiene influencia en la satisfacción con la percepción del físico (García, 2020; Sharma y Vidal, 2023; Vuong et al., 2021) y en el desarrollo de síntomas relacionados con la ON (Turner y Lefevre, 2017; Yilmaz et al., 2023). Sin embargo, en lo que respecta a la relación entre práctica abusiva de deporte y redes sociales, existen escasas investigaciones al respecto (Mader et al., 2023). Además, a pesar de que la conciencia de la apariencia en redes sociales es un fenómeno de actualidad, las investigaciones que abordan el presente tema en población española son limitadas (Rojo et al., 2023). Por lo tanto, a lo largo de la presente investigación se va a tratar de relacionar el uso de redes sociales y la conciencia de la apariencia en éstas con la variable de satisfacción corporal y dos variables relacionadas con la práctica compulsiva de “hábitos saludables”, siendo ON y dependencia al ejercicio físico.

Cabe destacar que la investigación de las variables planteadas no solo es necesaria a nivel científico sino también a nivel social, ya que sigue la línea de uno de los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) desarrollados por Naciones Unidas (2023). La insatisfacción corporal, la preocupación por la imagen en RRSS, la ON y la dependencia al ejercicio físico son fenómenos que influyen en la salud mental, por lo que está relacionado con el objetivo número 3.4 referente a la promoción de salud mental.

1.1. Objetivos

El objetivo principal de la presente investigación es comprobar la influencia de la preocupación por la imagen en RRSS en la práctica compulsiva de hábitos que se consideran “saludables”. Para cumplir con dicho objetivo, en el presente trabajo se perseguirán los siguientes objetivos específicos:

En el primero, se pretende comprobar la relación entre el uso de RRSS altamente visuales, la conciencia de la apariencia en éstas y el grado de insatisfacción corporal de los participantes de la muestra.

El segundo objetivo se centra en analizar el grado en el que la preocupación por la apariencia en RRSS se relaciona con síntomas relacionados con la ON.

Por último, en el tercer objetivo se pretende estudiar la relación existente entre la preocupación por la imagen en RRSS y los síntomas relacionados con la dependencia al deporte.

1.2. Hipótesis

Diferentes estudios han analizado cómo influye el contenido en RRSS relacionado con la divulgación de cuerpos “ideales” y estilos de vida relacionados con su alcance, como el *fitspiration*, en la insatisfacción corporal (García, 2020; Jerónimo y Carraça, 2022; Vuong et al., 2021). Sin embargo, la investigación relacionada con los efectos de la exposición en RRSS en la satisfacción corporal es más reciente (Rojo et al., 2023; Holland y Tiggemann, 2016) Es por ello que en la primera hipótesis, se pretende comprobar si el uso de RRSS altamente visuales y la preocupación por la imagen en éstas hace que se desarrollen problemas de insatisfacción corporal.

Debido a que la preocupación por la imagen en RRSS es un fenómeno reciente (Choukas-Bradley et al., 2019), sus consecuencias psicológicas necesitan una mayor investigación científica. Debido a que dicho fenómeno ha sido relacionado con algunos TCA (Holland y Tiggemann, 2016) y, concretamente, se ha vinculado con la ON (Barnes y Caltabiano, 2017; Turner y Lefevre, 2017), en la segunda hipótesis se pretende comprobar si a mayor preocupación por la imagen en RRSS altamente visuales existe una mayor manifestación de síntomas relacionados con la ON.

En la literatura científica, se ha evidenciado que la búsqueda de alcanzar ciertos estereotipos de belleza y la motivación para practicar ejercicio a través de RRSS, algo que está relacionado con el fenómeno *fitspiration*, influye en la práctica abusiva de deporte (García, 2020; Tiggemann y Zaccardo, 2015; Vuong et al., 2021). Si bien se ha relacionado la práctica abusiva de deporte con

RRSS, son pocos los estudios que se han centrado en esta problemática (Mader et al., 2023), por lo que en la tercera hipótesis de la presente investigación se plantea si a mayor preocupación por la imagen en RRSS, mayor riesgo de desarrollar síntomas relacionados con la práctica abusiva de deporte.

2. MÉTODO

2.1. Diseño del estudio

El diseño de este estudio es correlacional de corte transversal, donde se analizan las variables de práctica abusiva de deporte, autoestima corporal, dismorfia corporal y la conciencia sobre el atractivo en redes sociales, además de incluir cuestiones sociodemográficas al inicio del cuestionario. El muestreo que se llevó a cabo fue de tipo no probabilístico por conveniencia y bola de nieve.

2.2. Procedimiento

En primer lugar, para elaborar el cuestionario se hizo una búsqueda exhaustiva de información relacionada con el tema y se seleccionaron los cuestionarios en función de las variables que se querían estudiar.

Para poder aplicar el cuestionario, se solicitó la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Europea de Madrid. Seguidamente, para la obtención de la muestra el cuestionario se publicó el día 20 de marzo de 2024 en redes sociales, concretamente en *Instagram* y *WhatsApp*, aplicándose a población general. El criterio que se siguió fue que la muestra tuviese más de 18 años y que se encontrase residiendo en España. El cuestionario se realizaba de manera online a través de la plataforma de *Google Forms*, registrándose los resultados de manera automática una vez finalizado dicho cuestionario. Para participar en el estudio, los participantes tenían que aceptar primero la hoja de consentimiento informado, donde se les informaba sobre el propósito del estudio, la confidencialidad de los datos y la finalidad del uso de dichos datos, así como de los derechos de los participantes, indicando además los datos de los investigadores para cualquier duda o consulta. Una vez los participantes daban su consentimiento, se les daba acceso al cuestionario, el cual tenía una duración aproximada de 15 minutos. Los participantes no recibieron ninguna recompensa económica por participar en el estudio, siendo dicha colaboración completamente voluntaria. Una vez aplicado el cuestionario, los resultados fueron analizados a través de la aplicación *Jamovi versión 2.3.28*.

2.3. Participantes

La muestra de la investigación está conformada por un total de 132 personas con una media de edad de 32,6 años, siendo $DT=15,4$, con una edad mínima de 18 y máxima de 72 años. Respecto

al sexo, el 55,7% son mujeres y el 44,3% son hombres, por lo que no se ve una gran diferencia respecto a la representación de ambos sexos. Todos los participantes residen actualmente en España. En las tablas 1 y 2 se pueden ver reflejados el resto de datos descriptivos de la muestra.

Tabla 1

Datos descriptivos de la muestra.

Características	Total (n=132)
Sexo (%)	
Hombre	58 (44,3%)
Mujer	73 (55,7%)
Media de edad	32,6 (DT=15,4)
Nacionalidad (%)	
Española	123 (93,2%)
Otros	9 (6,8%)
Frecuencia diaria de uso de RRSS (%)	
Más de 4 horas al día	19 (14,5%)
De 2 a 4 horas al día	47 (35,8%)
Menos de 2 horas al día	65 (49,6%)
Práctica de deporte (%)	
Sí	84 (63,6%)
No	48 (36,4%)

Tabla 2*Datos descriptivos sobre la práctica de deporte.*

Características	Total (n=84)
Tipo de deporte practicado (%)	
Entrenamiento de fuerza	36 (42,9%)
Entrenamiento de fuerza y otros	21 (25,0%)
Otros deportes	27 (32,1%)
Frecuencia de práctica de deporte (%)	
5 veces por semana o más	21 (25,3%)
De 2 a 4 veces por semana	57 (68,7%)
Menos de 2 veces por semana	5 (6,0%)

Nota. En la presente tabla se reflejan los datos sobre la parte de la muestra que indicó haber practicado deporte.

2.4. Instrumentos de medida

Para el análisis de cada una de las variables, en el cuestionario se incluyeron un total de 5 instrumentos distintos, midiendo cada uno de los instrumentos una variable concreta a estudiar. Para medir los síntomas relacionados con la ON se empleó el Teruel Orthorexia Scale, desarrollado por Barrada y Roncero (2018) con un total de 17 ítems. La escala es de tipo likert, oscilando las respuestas entre 1 (nada de acuerdo) y 4 (muy de acuerdo). El presente instrumento está compuesto por dos subescalas: Ortorexia Saludable y Ortorexia Nerviosa, siendo esta última de interés para el presente estudio. La subescala de Ortorexia Nerviosa está compuesta por 8 ítems. La fiabilidad de dicha escala para la muestra estudiada es un Alfa de Cronbach de 0,91, y el Alfa de Cronbach de la subescala de Ortorexia Nerviosa es igual a 0,87.

Seguidamente, para medir la Actividad deportiva compulsiva se utilizó el Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R) (Hausenblas y Symons et al., 2002; Sicilia y González-Cutre, 2011), el cual está compuesto por 7 subescalas: Abstinencia, continuación, tolerancia, falta de control, reducción de otras actividades, tiempo y efectos deseados. Cada subescala está compuesta por 3 ítems, siendo un total de 21 ítems para toda la escala. La escala es de tipo likert con una puntuación que oscila entre 1 (nunca) y 6 (siempre). Respecto a la fiabilidad, el cuestionario presenta para el Alfa de Cronbach una puntuación de 0,93.

Respecto a la medición de la imagen corporal en redes sociales, se utilizó el Appearance-related Social Media Consciousness (ASMC) (Choukas-Bradley et al., 2020; Rojo et al., 2023). En este cuestionario se evalúa el grado en el que las personas son conscientes de lo atractivos que pueden parecer ante otras personas que les observan a través de redes sociales. El ASMC es una escala de un solo factor, compuesta por 13 ítems de tipo likert de 7 puntos, donde 1 es “nunca” y 7 “siempre”. La fiabilidad para la presente muestra fue de un Alfa de Cronbach de 0,95.

Para medir la autoestima corporal se empleó el Body Esteem Scale (BES) (Franzoi y Shields, 1984; Jorquera et al., 2005), que mide la satisfacción/insatisfacción corporal. La escala consta de 35 ítems que evalúan las emociones que le producen a la persona las distintas partes y características de su cuerpo, valorándose en una escala Likert de 5 puntos, donde 1 es “fuertes sentimientos negativos” y 5 “fuertes sentimientos positivos”. El *BES* se divide en 3 subescalas: atractivo sexual, condición física y preocupación por el peso. Respecto a la consistencia interna para la presente muestra, en el factor “atractivo sexual” la escala muestra un Alfa de Cronbach = 0,79; para el factor de “condición física” el Alfa de Cronbach = 0,80 y para el factor de “preocupación por el peso”, el Alfa de Cronbach = 0,77.

2.5. Análisis de datos

Para analizar los resultados obtenidos a lo largo del cuestionario, se ha llevado a cabo una serie de procedimientos. En primer lugar, se han realizado análisis descriptivos de las variables sexo y edad para conocer las características de la muestra, extrayendo la edad media y desviación típica. Además, se analizó la fiabilidad de cada instrumento y de sus respectivas subescalas mediante la obtención del coeficiente de Alfa de Cronbach, para poder conocer si existen errores de medida.

Para comprobar las hipótesis planteadas, se han llevado a cabo distintos análisis. Para la comprobación de la Hipótesis 1 “el uso de RRSS altamente visuales y la preocupación por la imagen en éstas hace que se desarrollen problemas de insatisfacción corporal”, se ha llevado a cabo una regresión lineal múltiple. Así se evalúa la relación entre las variables de “frecuencia de uso de redes sociales”, “conciencia sobre la apariencia en redes sociales relacionada” y “satisfacción corporal”.

Seguidamente, para la comprobación de la Hipótesis 2, “a mayor preocupación por la imagen en RRSS altamente visuales existe una mayor manifestación de síntomas relacionados con la ON” y la Hipótesis 3 “a mayor preocupación por la imagen en RRSS, mayor riesgo de desarrollar síntomas relacionados con la práctica abusiva de deporte.”, se ha realizado un modelo de regresión lineal, con el objetivo de relacionar la variable “preocupación por la imagen en redes sociales” con las variables “práctica abusiva de deporte” y “ON” de manera independiente.

3. RESULTADOS

3.1 Uso de RRSS altamente visuales, preocupación por la imagen en éstas y satisfacción corporal

Para conocer si la preocupación por la imagen en RRSS y el uso de redes sociales predicen de forma conjunta el grado de satisfacción corporal, se llevó a cabo una regresión lineal múltiple, en el que se tomó como variable dependiente (VD) la satisfacción corporal en relación con el atractivo sexual. Como variables independientes (VI) se incluyeron las puntuaciones extraídas del cuestionario ASMC y la frecuencia de uso de RRSS. Como bien se puede observar en la tabla 3, no existe una relación estadísticamente significativa entre la satisfacción corporal total y las variables de frecuencia de uso de RRSS ($p=0.841>0.05$) y la preocupación por el físico en RRSS ($p=0.104>0.05$). Además, el valor de R^2 corregido fue del 2,8%, lo que indica que las variables estudiadas no predicen de forma conjunta la varianza de satisfacción corporal.

Tabla 3

Regresión lineal múltiple: uso de redes sociales altamente visuales, preocupación por la imagen corporal y satisfacción corporal.

Variable	β	t	p
ASMC	-0,16	-1,63	0.104
Frecuencia de uso RRSS	0,02	0,20	0.841

Nota. Para la elaboración de la presente tabla se tomó como VD la puntuación total del cuestionario *BES*.

3.2. Conciencia de la imagen en RRSS altamente visuales y ON.

Con el objetivo de conocer la relación entre la preocupación por la imagen en RRSS y la sintomatología relacionada con la ON, se ha llevado a cabo un análisis de regresión lineal simple, tomando como VD las puntuaciones obtenidas en el cuestionario *TOS* y como VI las puntuaciones extraídas del *ASMC*. Como resultado de dicho análisis, pudo observarse una relación estadísticamente significativa entre las variables, $\beta=0,53$; $t(1)=7,11$; $p<0.001$. Por lo tanto, a una mayor preocupación por la imagen en RRSS, mayor manifestación de síntomas relacionados con la ON, siendo el R^2 corregido de un 28,1%.

3.3. Conciencia de la imagen en RRSS y práctica abusiva de deporte

Para abordar la presente hipótesis no se utilizó la totalidad de la muestra, si no que solo se seleccionaron los participantes que manifestaron practicar algún tipo de deporte ($n=83$). Para poder dar respuesta a la hipótesis, se llevó a cabo una regresión lineal simple, estudiando así la influencia de la preocupación por la imagen en RRSS en el desarrollo de síntomas relacionados con la práctica abusiva de deporte. Las relaciones entre ambas variables fueron significativas para la presente muestra, $\beta=0,431$; $t(1)=4,33$; ($p<0.001$), con un $R^2=17,6\%$. Por lo tanto, a mayor preocupación por la imagen en RRSS, mayor riesgo de manifestar síntomas relacionados con la práctica abusiva de deporte.

4. DISCUSIÓN

El objetivo principal del presente trabajo era conocer si la preocupación por la imagen en RRSS influye en la práctica compulsiva de hábitos saludables (ON y práctica abusiva de deporte) y en la insatisfacción corporal. Para ello, se ha intentado responder durante el trabajo tres hipótesis diferenciadas.

En la primera hipótesis se planteaba que el uso de RRSS altamente visuales y la preocupación por la imagen en éstas hace que se desarrollen problemas de insatisfacción corporal. En el presente estudio no han podido extraerse relaciones estadísticamente significativas entre la variable de frecuencia de uso de redes sociales y satisfacción corporal, por lo que la hipótesis se rechaza para esta muestra. Los resultados no son congruentes con anteriores estudios, donde se indica que el uso de redes sociales influye en la satisfacción corporal debido a que el contenido en éstas promueve ideales relacionados con la estética (García, 2020; Sharma y Vidal, 2023; Vuong et al., 2021). En una revisión sistemática de Sharma y Vidal (2023), se puso en manifiesto que la exposición continua de redes sociales altamente visuales daba pie a una menor satisfacción corporal. Así pues, en otro estudio de Holland y Tiggemann (2016) se comprobó que la vigilancia del propio cuerpo derivada del uso de redes sociales está relacionada con la insatisfacción corporal. En contraposición con éstas investigaciones previas, en el presente estudio no se puede concluir que la frecuencia de uso de RRSS y la conciencia de la imagen en éstas se relacionen de forma conjunta con el grado de satisfacción corporal general.

Para la segunda hipótesis se planteaba que a mayor preocupación por la imagen en RRSS mayor manifestación de síntomas relacionados con la ON. En base a los resultados obtenidos en la encuesta, la hipótesis es congruente con los hallazgos del presente estudio, debido a que se refleja una relación positiva estadísticamente significativa entre las puntuaciones del cuestionario ASMC y las del TOS. Si entendemos la ON como un TCA, dichos resultados están en consonancia con estudios como los de Holland y Tiggemann (2016), donde se muestra una fuerte relación entre la vigilancia corporal derivada del uso de RRSS y algunos TCA. Además, los resultados del presente estudio reafirman las conclusiones extraídas por Turner y Lefevre (2017), donde se indica que la sobreexposición a RRSS donde el contenido es altamente visual (como es en el caso de la aplicación *Instagram*), está relacionada con la ON. Considerando que el cuestionario ASMC evalúa las conductas y pensamientos de las personas en relación con la atención que la audiencia en RRSS puede percibir respecto a su atractivo (Choukas-Bradley et al., 2019), y que la ON se ha asociado con una elevada preocupación por la apariencia física (Barnes y Caltabiano, 2017), no es de extrañar que ambas variables estén relacionadas.

La tercera hipótesis, en la que se indicaba que a mayor preocupación por la imagen en RRSS mayor riesgo de desarrollar síntomas relacionados con la práctica abusiva de deporte, no se rechaza para la muestra estudiada. Ello se debe a que, en los análisis del presente estudio, se refleja

una relación estadísticamente significativa entre las puntuaciones obtenidas en el *ASMC* y en el *EDS-R*. Los resultados se relacionan con estudios previos como los de Tiggemann y Zaccardo (2015), donde se indica que la motivación para practicar ejercicio físico viene derivada, en muchas ocasiones, por la presión social que existe en RRSS por alcanzar determinados estereotipos de belleza. Por otra parte, estudios que se centran en la relación entre el uso desadaptativo de redes sociales y la práctica de ejercicio (Mader et al., 2023), no encontraron relaciones estadísticamente significativas entre ambas variables. Ello puede ser un indicativo de que la relación entre RRSS y la práctica abusiva de deporte no se centra en la frecuencia de uso de éstas, si no en la preocupación por el alcanzar ciertos estándares de belleza difundidos a través de RRSS.

Como conclusión de la investigación, y tras el análisis de las tres hipótesis planteadas, se puede comprobar la relación existente en la presente muestra entre la variable de conciencia de la imagen en RRSS y las variables de ON y práctica abusiva de deporte. A pesar de que no se hayan encontrado relaciones estadísticamente significativas entre la frecuencia de uso de RRSS y la insatisfacción corporal, los resultados subrayan la importancia de la autopercepción y la preocupación por la imagen en RRSS. El hecho de que se haya observado una relación positiva entre la preocupación por la imagen en RRSS y síntomas de ON y práctica abusiva de deporte, refleja el impacto psicológico que puede tener el uso de las plataformas digitales. Si bien comer de manera saludable y realizar ejercicio se pueden ver como conductas beneficiosas para la salud, si se realizan de manera obsesiva pueden convertirse en conductas desadaptativas, lo que es susceptible de perjudicar la salud mental.

4.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación

Una de las principales limitaciones del presente estudio es la baja representatividad de la muestra, puesto que el cuestionario se aplicó a población general con una muestra reducida. Es por ello que no se han podido dividir los resultados entre grupos de edad y género, ya que las conclusiones podrían haber estado sesgadas. Además, hay que tener en cuenta que el estudio es transversal, por lo que ha sido realizado en un contexto temporal y sociocultural específico, lo que dificulta la extrapolación de los resultados a otros momentos contextuales diferentes. También es necesario tener presente que, debido a que los resultados del cuestionario se basan en escalas autoinformadas, puede que las respuestas de los participantes no sean del todo honestas, lo que es susceptible de proporcionar sesgos en la investigación. En relación con lo anterior, también hay que tener presente que las condiciones bajo las que los participantes han respondido no han sido controladas, por lo que los resultados pueden haber estado influidos por distractores externos o por variables internas de los sujetos, como puede ser la falta de comprensión o motivación. Además, el hecho de que las condiciones ambientales no hayan podido ser controladas dificulta la replicabilidad del estudio. Otro punto a tener en cuenta a la hora de analizar los resultados es que el cuestionario *ASMC* no ha sido validado para población adulta española. Si bien en otros países sí que se ha

aplicado en adultos, la validación española del cuestionario se centra en población adolescente, por lo que es un sesgo que también hay que tener en cuenta.

Para futuras líneas de investigación, sería interesante poder replicar el presente estudio en una población representativa, donde se pudiese establecer diferencias sociodemográficas entre población joven y población de edades más adultas. También sería conveniente que se comparasen ambos géneros, profundizando en cómo la imagen en RRSS afecta de manera distinta a hombres y mujeres, así como investigar la influencia que tienen los roles de género y los estereotipos en el desarrollo de la manifestación de síntomas relacionados con la ON y práctica abusiva de deporte. Teniendo en cuenta que el presente estudio es de corte transversal, podrían realizarse en futuras investigaciones de tipo longitudinal, donde se podría estudiar la evolución de las variables a lo largo del tiempo, permitiendo identificar si dichas relaciones son estables o presentan variaciones con el paso del tiempo. Además, también sería útil realizar investigaciones experimentales controladas en las que se pueda manipular la exposición a diferentes tipos de contenido en RRSS, pudiendo ver la influencia de éstas en el desarrollo de insatisfacción corporal y de hábitos desadaptativos.

4.2. Implicaciones teóricas y prácticas

Uno de los puntos más importantes del estudio ha sido el abordaje teórico de conceptos de relevancia psicológica y social que aún no han sido estudiados ampliamente por la comunidad científica, como lo son la ON o la conciencia de la imagen en RRSS. En concreto, la ON es un trastorno novedoso que aún no presenta una definición clara y consensuada por parte de la comunidad científica y, a pesar de ello, ha mostrado tener una elevada comorbilidad con trastornos psicológicos más conocidos y de un gran impacto social y clínico, como lo son la Anorexia Nerviosa o la depresión. Por otra parte, la conciencia en RRSS es un concepto novedoso que ha mostrado tener relación con los trastornos anteriormente mencionados. Es por ello que la investigación alrededor de todos estos fenómenos recientes se hace de vital importancia, ya que al evolucionar la sociedad y su digitalización también evolucionan los trastornos y sus variables implicadas.

Por lo tanto, el presente estudio sirve como base para futuras investigaciones, donde se podrán describir con mayor profundidad las variables expuestas y sus relaciones. Además, en un mundo donde las presiones por alcanzar ciertos estándares estéticos y las RRSS tienen gran importancia a nivel social, se hace necesario investigar dichos fenómenos en poblaciones de distintas edades y géneros, para así poder describir en mayor medida el fenómeno. Así pues, en el presente trabajo no solo se abordan conceptos novedosos y todavía poco investigados, sino que también se amplía la población de estudio, intentando observar y describir la repercusión de las plataformas digitales en la sociedad en general, no solo en jóvenes y adolescentes.

La información obtenida a lo largo de la investigación también tiene implicaciones para la práctica clínica en psicología. En concreto, el estudio de éstos fenómenos ayuda a que los profesionales puedan detectar de forma temprana todas aquellas conductas compulsivas que, en un primer momento, pueden percibirse como hábitos saludables y adaptativos, como lo es practicar deporte o consumir alimentos saludables. Esta detección temprana es fundamental ya que, como bien se ha comprobado en la literatura científica previa, los fenómenos estudiados se encuentran estrechamente relacionados con trastornos clínicos graves. Así pues, la detección temprana y el abordaje de éstas conductas puede ayudar a prevenir el desarrollo de trastornos más complejos de tratar. Además, el poner en manifiesto ésta problemática y definir las variables que la envuelven puede contribuir a su vez en la comprensión de éste tipo de conductas desadaptativas y del desarrollo de trastornos relacionados, facilitando así el tratamiento psicológico posterior.

Los hallazgos de la presente investigación no sólo tienen importancia en la práctica clínica, sino que también presentan ciertas implicaciones sociales. Visibilizar esta problemática puede contribuir en un uso más responsable de las plataformas con contenido altamente visual, ayudando a que las personas sean capaces de detectar y prevenir conductas desadaptativas originadas por el uso de RRSS, ya sea en unos mismos o en otros. Además, la puesta en conocimiento y descripción de los fenómenos estudiados puede ayudar a la elaboración de planes de prevención, donde se ponga en conocimiento a la población sobre los riesgos de las RRSS. Otra forma de prevenir el desarrollo de estas conductas desadaptativas sería a través de la alfabetización digital en colegios e institutos, enseñando a los más jóvenes habilidades para poder interactuar a través de las plataformas de RRSS de una manera consciente y sana.

La ON, la práctica abusiva de deporte, la satisfacción corporal y la preocupación por la imagen en RRSS son fenómenos que se han visto relacionados entre sí, influyendo de manera directa en la salud mental y en el desarrollo de otros trastornos clínicos. Al tener estas conductas un impacto en el bienestar psicológico de las personas, en la presente investigación se ha abordado el objetivo 3.4 incluido en el *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible* de Naciones Unidas (2023), relacionado con la “promoción de la salud mental”. A lo largo de la investigación se ha promovido la importancia de comprender y conocer la complejidad de los factores que influyen en la salud y de cómo estos pueden manifestarse a través de conductas relacionadas con la autoimagen, la alimentación y el ejercicio físico. Este estudio pone en manifiesto la necesidad de continuar investigando cómo las nuevas tecnologías afectan en nuestra salud mental, para así poder comprender y crear conocimiento nuevo sobre fenómenos emergentes en la actualidad. Al hacerlo, la ciencia puede seguir avanzando junto con la sociedad, proporcionando herramientas para abordar los nuevos desafíos psicológicos.

5. REFERENCIAS

- Barnes, M. y Caltabiano, N. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eat Weight Dissord*, 22, 177-184. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0280-x>
- Barnes, K., Newman, E. y Keenan, G. (2023). A comparison of the impact of exposure to fit ideal and non-fit ideal body shapes in fitspiration imagery on women. *Computers In Human Behavior*, 144, 107728. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107728>
- Barrada, J. R. y Roncero, M. (2018). Bidimensional Structure of the Orthorexia: Development and Initial Validation of a New Instrument. *Anales de Psicología*, 34(2), 283. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.299671>
- Boepple, L. y Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47, 362–367. <https://doi.org/10.1002/eat.22244>
- Carrotte, E. R., Prichard, I. y Lim, M. S. C. (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>
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A. y Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279-287. [https://doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00023-8](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00023-8)
- Chard, C., Hilzendegen, C., Barthels, F. y Stroebele-Benschop, N. (2018). Psychometric evaluation of the English version of the Düsseldorf Orthorexia Scale (DOS) and the prevalence of orthorexia nervosa among a U.S. student sample. *Eating And Weight Disorders*, 24(2), 275-281. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0570-6>
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L. y Higgins, M. K. (2019). Listo para la cámara: conciencia de las mujeres jóvenes en las redes sociales relacionada con la apariencia. *Psicología de la cultura de los medios populares*, 8 (4), 473–481. <https://doi.org/10.1037/ppm0000196>
- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L. y Galla, B. M. (2020). The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. *Body Image*, 33, 164-174. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017>
- Divecha, C. A., Simon, M. A., Asaad, A. A. y Tayyab, H. (2021). Body Image Perceptions and Body Image Dissatisfaction among Medical Students in Oman. *Sultan Qaboos University Medical Journal*. <https://doi.org/10.18295/squmj.8.2021.121>
- Duran, S., Çiçekoğlu, P. y Kaya, E. (2020). Relationship between orthorexia nervosa, muscle dysmorphic disorder (bigorexia), and self-confidence levels in male students. *Perspectives In Psychiatric Care*, 56(4), 878-884. <https://doi.org/10.1111/ppc.12505>
- Fatt, S. J., Fardouly, J. y Rapee, R. M. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise

- motivation in men. *New Media & Society*, 21(6), 1311-1325. <https://doi.org/10.1177/1461444818821064>
- Fox, J. y Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, (19)10, 593-600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Franzoi, S. L. y Shields, S. A. (1984). The body esteem scale: Multidimensional structure and sex difference in collage population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 173-178.
- García, D. (2020). influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista española de comunicación en salud*, 11(2), 244-254. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- Hausenblas, H. A. y Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*, 17, 387-404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- Heider, N., Spruyt, A. y De Houwer, J. (2018). Body Dissatisfaction Revisited: On the Importance of Implicit Beliefs about Actual and Ideal Body Image. *Psychologica Belgica*, 57(4), p.158-173. <https://doi.org/10.5334/pb.362>
- Hogue, Jacqueline V. y Mills, J. S. (2019). Los efectos de la participación activa en las redes sociales con sus pares sobre la imagen corporal en mujeres jóvenes. *Imagen corporal*, 28, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Holland, G. y 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>
- Iwanicka, A., Masiak, J., Księżka-Koszalka, J., Zdunek, G., Eugene, A. R. y Kong Chow, Y. (2018). The cult of the body and its psychological consequences among adolescent girls. *Polish Journal of Public Health*, 128(1): 44-48. <https://doi.org/10.2478/pjph-2018-0008>
- Jerónimo, F. y Carraça, E.V. (2022) Effects of fitspiration content on body image: a systematic review. *Eat Weight Disord.* 27, 3017–3035. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4>
- Jorquera, M., Baños, R. M., Perpiñá, C. y Botella, C. (2005). La escala de estima corporal (BES): Validación en una muestra española. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 10(3), 173–192. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.10.num.3.2005.4001>
- Krug, I., Selvaraja, P., Fuller-Tyszkiewicz, M., Hughes, E. K., Slater, A., Griffiths, S., Yee, Z. W., Richardson, B. y Blake, K. R. (2020). The effects of fitspiration images on body attributes, mood and eating behaviors: An experimental Ecological Momentary Assessment study in females. *Body Image*, 35, 279-287. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.011>
- Mader, L., Müller, K.W., Wölfling, K., Beutel, M. E. y Scherer, L. Is (Disordered) Social Networking Sites Usage a Risk Factor for Dysfunctional Eating and Exercise Behavior?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3484. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043484>

- Manfredi, P. (2022). Benefits, Risks and Gender Differences in Sport, and Exercise Dependence: Key Role and Alexithymia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5288. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095288>
- Mavrandrea, P. y Gonidakis, F. (2022). Exercise dependence and orthorexia nervosa in Crossfit: exploring the role of perfectionism. *Current Psychology*, 42(29), 25151-25159. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03585-y>
- Naciones Unidas (2023). *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2023: Edición especial*. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales (DAES). https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf?_gl=1*5im153*_ga*MjU1NDE2MDQ1LjE3MDMwMDY2NzM.*_ga_TK9BQL5X7Z*M_TcxNjE5NjkyNi43LjEuMTcxNjE5Njk2MC4wLjAuMA
- Rojó, M., Beltrán, L., Del Camino, M. y Sepúlveda, A.R (2023). Validación en español de dos constructos relacionados con la apariencia en redes sociales asociados con trastornos alimentarios en adolescentes: la escala de conciencia en redes sociales relacionada con la apariencia (ASMC) y la escala de pensamiento crítico sobre mensajes en los medios (CTMM). *Body Image* (45), 401-413. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.004>
- Sharma, A. y Vidal, C. (2023). A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. *Journal Of Eating Disorders*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00898-6>
- Sicilia, A. y González-Cutre, D. (2011). Dependence and Physical Exercise: Spanish Validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). *The Spanish journal of psychology*, 14(1), 421–431. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2011.v14.n1.38
- Strahler, J., Wachten, H. y Mueller-Alcázar, A. (2021). Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis. *Journal Of Behavioral Addictions*, 10(3), 456-470. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00004>
- Tiggemann, M. y Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Tiggemann, M. y Zaccardo, M. (2016). 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>
- Turner, P. G. y Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating And Weight Disorders*, 22(2), 277-284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- Vuong, A., Jarman, H. K., Doley, J. R. y McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *International Journal Of Environmental Research And Public Health/International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>

Yılmaz, M. V., Asil, E., Ayyıldız, F. y Yalçın, T. (2023). The effect of social media use on orthorexia nervosa: a sample from Turkey. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04217>