UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO CENTRO UNIVERSITARIO UAEM ECATEPEC

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD

Aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad corporal en practicantes de deportes

TESIS

Que para obtener el grado de: maestra en psicología y salud

PRESENTA

Ana Karen Juarez Ordoñez

Comité

Directora: Dra. María del Consuelo Escoto Ponce de León Codirectora: Dra. Brenda Sarahi Cervantes Luna Tutora: Mtra. Rosa María Bautista Moedano

Ecatepec de Morelos, Estado de México

octubre de 2026

Ciencia y Tecnología
Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación

ÍNDICE

RESUMEN 6

ABSTRACT 7

INTRODUCCIÓN 8

CAPÍTULO I 11

1.1 Imagen corporal 11

1.2 Aprecio corporal en deportistas 14

1.3 Aprecio de la funcionalidad corporal en deportistas 16

1.4 Conducta Alimentaria 20

1.5 Alimentación Intuitiva en deportistas 21

1.6 Relación entre aprecio corporal, funcionalidad corporal y alimentación intuitiva en deportistas 23

1.7 Teorías sobre la imagen corporal 25

1.7.1 Teoría de la corporeización 26

1.7.2 Teoría de la Objetivación 27

CAPÍTULO II 30

2.1 Revisión de la literatura 30

2.1.1 Estudios sobre aprecio corporal, funcionalidad y alimentación en deportistas adolescentes 31

2.1.2 Estudios sobre alimentación intuitiva 35

CAPÍTULO III 43

3.1 Planteamiento del problema 43
3.2 Objetivos 44
3.3 Hipótesis 44
3.4 Tipo de estudio 44
3.5 Participantes 44
3.6 Variables 45
3.7 Instrumentos 45
3.8 Procedimiento 46
3.9 Análisis de datos 47
3.10 Consideraciones éticas 48
3.11 Resultados 48
3.11.1 Análisis preliminares 48
3.11.2 Análisis descriptivos 48
3.11.3 Análisis factorial confirmatorio 49
3.11.4 Consistencia interna 50
3.11.5 Invarianza factorial por sexo 50
3.11.6 Validez convergente y discriminante 51
3.11.7 Discusión de resultados 52
CAPÍTULO IV 54
4.1 Planteamiento del problema 54

4.2 Pregunta de investigación 56

4.3 Objetivos 56

4.4 Hipótesis de investigación 57

4.5 Tipo de estudio 57

4.6 Muestra 58

4.7 Criterios de inclusión y exclusión 58

4.8 Variables 59

4.9 Instrumentos 61

4.10 Procedimiento 62

4.11 Análisis de datos 62

4.12 Consideraciones éticas 63

4.13 Resultados 63

4.13.1 Análisis preliminares 63

4.13.2 Distribución de la muestra por deporte practicado 63

4.13.3 Comparación del aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad por sexo 64

4.13.4 Comparación del aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad entre hombres y mujeres en deportes estéticos. 65

4.13.13 Discusión de resultados 75

CONCLUSIONES 80

REFERENCIAS 86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estudios sobre aprecio corporal, funcionalidad corporal y alimentación en población deportista 31

Tabla 2. Estudios sobre alimentación intuitiva 35

Tabla 3. Invarianza por sexo 50

Tabla 4. Correlaciones entre la Escala de Aprecio de la Funcionalidad, el Aprecio Corporal y el Body Shape Questionnaire-8 51

Tabla 5. Distribución de la muestra por deporte (estético y no estético) y sexo 63

Tabla 6. Distribución de la muestra por actividad practicada 64

Tabla 7. Comparación del aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad entre hombres y mujeres 65

Tabla 8. Comparación de las variables estudiadas entre hombres y mujeres que practican deportes estéticos 66

Tabla 9. Comparación de las variables estudiadas entre hombres y mujeres que practican deportes no estéticos 67

Tabla 10. Comparación de las variables estudiadas entre mujeres según el tipo de deporte 68

Tabla 11. Comparación de las variables estudiadas entre hombres según el tipo de deporte 70

Tabla 12. Correlaciones de Spearman entre las variables principales 71

Tabla 13. Modelo de regresión lineal para el aprecio de la funcionalidad corporal en hombres 73

Tabla 14. Modelo de regresión lineal para el aprecio de la funcionalidad corporal en mujeres.. 74

RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue analizar el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal en practicantes de deportes, así como validar la Escala de Aprecio de la Funcionalidad. Este estudio se desarrolló en dos fases. En el Estudio 1, se evaluaron las propiedades psicométricas de la FAS en una muestra de 445 adolescentes mexicanos, se otorgó consentimiento y asentimiento informado, y su aplicación fue en modalidad presencial. Se utilizó el programa JAMOVI para los análisis descriptivos, confiabilidad y validez, mientras que el análisis factorial confirmatorio y la invarianza factorial por sexo se llevaron a cabo en RStudio utilizando el paquete lavaan. Los resultados confirmaron una estructura unidimensional con índices de ajuste satisfactorios, cargas factoriales adecuadas y con una confiabilidad interna buena (ω = .91). Se obtuvo evidencia configuracional, métrica y escalar entre hombres y mujeres. Adicionalmente, se observan correlaciones positivas con el aprecio corporal y negativas con la insatisfacción corporal, estas mismas representan la evidencia de validez convergente y discriminante. En el Estudio 2, son 70 participantes de deportes estéticos y 130 de deportes no estéticos, quienes completaron la FAS, la Escala de Aprecio Corporal (BAS-2) y la Escala de Alimentación Intuitiva (IES-3). Se usó el programa SPSS para conocer la distribución mediante la prueba de Kolmogorov–Smirnov, se emplearon pruebas no paramétricas. No se identificaron diferencias significativas entre el aprecio corporal, aprecio de la funcionalidad corporal y alimentación intuitiva global entre deportes estéticos y no estéticos. Sin embargo, se observan correlaciones positivas y significativas entre el aprecio de la funcionalidad y el aprecio corporales (ρ = .487), entre el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva (ρ = .321). Por su parte, el aprecio corporal y la alimentación intuitiva presentaron una correlación fuerte (ρ = .603). Por último, los análisis de regresión indicaron que, en hombres, el modelo explicó el 21.9% de la varianza del aprecio de la funcionalidad corporal (R^2 = .219), en el cual el aprecio corporal presentó una contribución significativa. Este estudio es relevante debido a que aporta evidencia sobre el aprecio de la funcionalidad corporal, aprecio corporal y alimentación intuitiva en deportistas. Los hallazgos contribuyen a comprender el papel de cada variable, además de aportar el uso de la FAS en adolescentes mexicanos.

Palabras clave*:* aprecio de la funcionalidad, imagen corporal positiva, alimentación intuitiva, deportes estéticos, deportistas jóvenes

ABSTRACT

The general purpose of the present research was to analyze body appreciation, intuitive eating, and appreciation of body functionality in sports practitioners, as well as to validate the Functionality Appreciation Scale (FAS). The study was conducted in two phases. In Study 1, the psychometric properties of the FAS were evaluated in a sample of 445 Mexican adolescents. Informed consent and assent were obtained, and the scale was administered in person. JAMOVI software was used to analyze descriptive statistics, reliability, and validity, whereas confirmatory factor analysis and factorial invariance by sex were conducted in RStudio using the lavaan package. The results confirmed a unidimensional structure with satisfactory fit indices, adequate factor loadings, and high internal consistency (ω = .91). Configural, metric, and scalar invariance across sex were also supported. In addition, positive correlations were observed with body appreciation and negative correlations with body dissatisfaction, providing evidence of convergent and discriminant validity. In Study 2, 70 athletes from aesthetic sports and 130 from non-aesthetic sports completed the FAS, the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), and the Intuitive Eating Scale-3 (IES-3). The Kolmogorov–Smirnov test was used to assess data distribution; therefore, non-parametric tests were employed. No significant differences were identified in body appreciation, functionality appreciation, or overall intuitive eating between athletes practicing aesthetic and non-aesthetic sports. However, positive and significant correlations were found between functionality appreciation and body appreciation (ρ = .487), and between functionality appreciation and intuitive eating (ρ = .321). Moreover, body appreciation and intuitive eating showed a strong positive correlation (ρ = .603). Finally, regression analyses indicated that, among men, the model explained 21.9% of the variance in functionality appreciation (R^2 = .219), with body appreciation making a significant contribution. Overall, these findings provide evidence regarding the relationships among functionality appreciation, body appreciation, and intuitive eating in Mexican adolescent athletes. They also highlight the relevance of body appreciation in understanding a more positive relationship with the body and eating behaviors and support the usefulness of the FAS for assessing functionality appreciation in this population.

Keywords: functionality appreciation, positive body image, intuitive eating, aesthetic sports, young athletes

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva representa un espacio en el que el cuerpo adquiere una relevancia particular, dada su participación en el rendimiento físico y, por ende, por las experiencias, percepciones y significados que las personas construyen en torno a él. En los diferentes contextos deportivos, las exigencias relacionadas con la apariencia física, el peso, la composición corporal y el desempeño pueden influir en la manera en que los deportistas perciben, valoran y se relacionan con su propio cuerpo. Esta relación presenta una significativa relevancia puesto que una valoración centrada exclusivamente en la apariencia o en el cumplimiento de determinados ideales corporales puede favorecer prácticas alimentarias poco adaptativas y una percepción negativa del propio cuerpo.

Desde esta perspectiva, el estudio de la imagen corporal evoluciona constantemente hacia perspectivas que, además de identificar los factores asociados con la insatisfacción corporal, buscan comprender los recursos psicológicos que favorecen una relación positiva, respetuosa y funcional con el propio cuerpo. En este contexto, conceptos como el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva adquieren especial relevancia, debido a que permiten aproximarse a la experiencia corporal desde una perspectiva positiva.

El abordaje conjunto de estas variables resulta particularmente pertinente en el ámbito deportivo, donde el cuerpo constituye simultáneamente un medio para alcanzar determinados objetivos de rendimiento y un elemento central de la identidad y experiencia personal. Del mismo modo, las características propias de las distintas disciplinas deportivas pueden generar experiencias diferenciadas. En las “disciplinas estéticas”, la apariencia y la composición corporal pueden adquirir una importancia considerable, mientras que en las “disciplinas no estéticas” (Kobiela, 2016) las demandas están orientadas principalmente hacia aspectos relacionados con el rendimiento, la fuerza, la resistencia o la habilidad deportiva. Estas diferencias hacen necesario profundizar en la manera en que los practicantes de distintos deportes construyen una relación con su cuerpo y con la alimentación.

Desde una visión positiva de la imagen corporal, es importante ir más allá del análisis de la insatisfacción corporal para considerar aquellos factores que pueden contribuir al bienestar y a una relación saludable con el propio cuerpo. En este marco, la teoría de la encarnación de Piran (2016) proporciona una perspectiva relevante para comprender la experiencia corporal como un

fenómeno multidimensional, en el que intervienen aspectos sociales, culturales, psicológicos y corporales. En este enfoque, la relación que las personas establecen con su cuerpo no se limita a la apariencia física, sino que comprende también la experiencia de habitar, utilizar y valorar el cuerpo en diferentes contextos.

Por lo anterior, la presente investigación tuvo como visión analizar el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva en practicantes de deportes, considerando las posibles diferencias entre quienes participan en disciplinas estéticas y no estéticas. Igualmente, buscó aportar evidencia sobre la relación existente entre estas variables y contribuir a la comprensión de los factores positivos vinculados con una experiencia corporal saludable en el contexto deportivo. El interés por estas variables responde a la necesidad de generar conocimiento que permita orientar futuras intervenciones desde la psicología de la salud y la psicología del deporte, promoviendo relaciones más funcionales y respetuosas con el cuerpo y la alimentación.

Para alcanzar este propósito, la investigación se desarrolló mediante dos estudios complementarios. El **Capítulo I** presentó el marco teórico que sustenta la investigación. En este apartado se abordaron los principales conceptos relacionados con la imagen corporal, el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva, particularmente en el contexto de la práctica deportiva. Asimismo, se revisaron las principales aproximaciones teóricas al estudio de la imagen corporal, con especial atención a la teoría de la encarnación de Piran (2016), y se analizaron investigaciones previas que permiten identificar los antecedentes y la evidencia disponible sobre la relación entre las variables de interés.

El **Capítulo II** se trató de la revisión de la literatura, en la que se integraron y analizaron investigaciones previas relacionadas con el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva, particularmente en población adolescente y deportista. De esta forma, se examinaron los principales hallazgos sobre estas variables considerando el sexo y las características de la práctica deportiva

En el **Capítulo III** se compuso del primer estudio, orientado a la validación de la Escala de Aprecio de la Funcionalidad Corporal en adolescentes mexicanos. En este capítulo se desarrolló el planteamiento del problema, se establecen los objetivos y las hipótesis del estudio y se describió

la metodología empleada, incluyendo las características de los participantes, los instrumentos y el procedimiento. Posteriormente, se presentaron los resultados derivados del análisis factorial confirmatorio, así como los indicadores de confiabilidad y la evaluación de la invarianza factorial por sexo. Finalmente, se desarrolló la discusión de los hallazgos y se presentan las conclusiones específicas, destacando la evidencia obtenida respecto a las propiedades psicométricas del instrumento para su utilización en población adolescente mexicana.

En el **Capítulo IV** se desarrolló el segundo estudio, cuyo objetivo fue analizar la relación entre el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva en practicantes de disciplinas deportivas estéticas y no estéticas. En este apartado se describieron las características de la muestra, los instrumentos utilizados y el procedimiento de investigación. Asimismo, se presentaron los resultados de los análisis estadísticos realizados, incluyendo los análisis de correlación y regresión, con el propósito de identificar la relación entre las variables estudiadas y determinar el posible papel que desempeñan dentro de la experiencia corporal y alimentaria de los practicantes de deporte.

Por último, se integraron los principales hallazgos obtenidos en ambos estudios y se presentaron las conclusiones generales de la investigación. En este apartado se recuperan las aportaciones teóricas y metodológicas del trabajo, así como sus posibles implicaciones prácticas para los campos de la psicología de la salud y la psicología del deporte. Asimismo, se señalan las limitaciones identificadas a lo largo del proceso de investigación y se proponen posibles líneas futuras de estudio que permitan ampliar el conocimiento sobre el aprecio corporal, la valoración de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva en diferentes poblaciones y contextos deportivos.

CAPÍTULO I

El presente capítulo tiene el propósito de establecer los fundamentos teóricos que sustentan la presente investigación, mediante la revisión y análisis de conceptos, enfoques y aportaciones de diversos autores relacionados con la imagen corporal y su vínculo con la práctica deportiva y la conducta alimentaria. Por ende, se abordan de manera articulada los principales constructos que permiten comprender cómo las personas perciben, valoran y experimentan su propio cuerpo, así como la influencia que ejercen los factores psicológicos, sociales y culturales sobre estas experiencias. También, se consideran las particularidades del contexto deportivo, especialmente las diferencias entre disciplinas estéticas y no estéticas, debido a las exigencias corporales y de rendimiento que pueden caracterizar a cada una de ellas.

Mediante dicha revisión, el marco teórico se estructura en torno a conceptos fundamentales como la imagen corporal, el aprecio corporal en deportistas, el aprecio de la funcionalidad corporal, la conducta alimentaria y la alimentación intuitiva en deportistas. El abordaje de cada concepto permite establecer las bases para comprender la relación existente entre la percepción y valoración del propio cuerpo, la funcionalidad corporal y las formas en que los deportistas se relacionan con la alimentación. De esta manera, el análisis teórico no se limita a la descripción individual de cada concepto, por el contrario, pretende identificar sus puntos de conexión y aportar un sustento conceptual para el análisis del fenómeno estudiado, a continuación, se desarrolla cada uno de los conceptos que desarrollan el marco teórico de la presente investigación.

1.1 Imagen corporal

La imagen corporal puede entenderse como la percepción subjetiva que cada persona construye acerca de su propio cuerpo, la cual no necesariamente coincide con su apariencia física real (Cash, 2002; Thompson, 1990). Esta percepción se forma a partir de la manera en que el cuerpo es experimentado, percibido, interpretado y valorado (Schilder, 1935). Se trata, por tanto, de un constructo dinámico en el que intervienen factores socioculturales, biológicos y psicológicos (Vaquero et al., 2013). No es una percepción fija, sino una experiencia que puede cambiar de acuerdo con las relaciones sociales, las experiencias personales y los diferentes contextos en los que se desarrolla la persona. Esta característica adquiere especial importancia durante la

adolescencia y la juventud, etapas en las que ocurren cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden incrementar la atención y sensibilidad hacia la propia apariencia y hacia la valoración que los demás hacen del cuerpo.

La imagen corporal comprende diferentes componentes que interactúan entre sí. El componente perceptual se relaciona con la percepción del tamaño, la forma y el peso del cuerpo o de determinadas partes de este; el componente cognitivo comprende los pensamientos, creencias y valoraciones acerca del propio cuerpo; el componente afectivo incluye las emociones y sentimientos asociados con él, como orgullo, satisfacción, vergüenza, ansiedad o rechazo; mientras que el componente conductual comprende las acciones que una persona realiza en relación con su cuerpo, entre ellas el control del peso mediante dietas o ejercicio, la evitación de determinadas situaciones y algunas conductas compensatorias (Pruzinsky & Cash, 1990; Thompson, 1990). Estos componentes se encuentran relacionados y pueden modificarse a lo largo de la vida a partir de las experiencias corporales, las relaciones sociales y los estímulos presentes en el entorno.

La forma en que una persona experimenta su cuerpo también está influida por factores internos y externos. Entre los primeros se encuentran la autoestima, las experiencias emocionales, las creencias y las experiencias relacionadas con el propio cuerpo. Entre los factores externos adquieren relevancia las influencias socioculturales y las relaciones con personas cercanas, particularmente la familia, los amigos y los grupos de pertenencia (Dittmar et al., 2000). A ello se suman los medios de comunicación y las redes sociales, espacios en los que circulan y se refuerzan determinados ideales corporales. La interacción de estos factores puede dar lugar a distintas formas de experimentar y valorar el cuerpo, tanto positivas como negativas (Camacho et al., 2023).

Desde esta perspectiva, la imagen corporal puede manifestarse en una dimensión negativa o positiva. Gilbert y Meyer (2005) señalan que la imagen corporal negativa se caracteriza por una preocupación excesiva por la apariencia física y por una valoración desfavorable del propio cuerpo. Puede estar acompañada de pensamientos negativos, emociones desagradables y conductas dirigidas a modificar o controlar la apariencia. En este contexto, los ideales de belleza difundidos socialmente pueden adquirir especial importancia, ya que determinadas características corporales pueden asociarse con el éxito, la aceptación o la felicidad (Cortez et al., 2016). La exposición a estos ideales puede favorecer la insatisfacción corporal y, particularmente en personas

con mayor vulnerabilidad, relacionarse con problemas de salud mental y conductas alimentarias de riesgo. Además, las personas con una imagen corporal negativa pueden centrar su atención en aquellas características físicas que consideran defectuosas y compararse de manera frecuente con los estándares de belleza socialmente establecidos (Kirszman & Salgueiro, 2015). Esta situación adquiere particular interés en el ámbito deportivo, donde el peso, la composición corporal o la apariencia pueden recibir una atención adicional.

El estudio de la imagen corporal también ha incorporado una perspectiva centrada en sus aspectos positivos. Desde este enfoque, una imagen corporal positiva se caracteriza por la aceptación, valoración y respeto del propio cuerpo, independientemente de que este corresponda o no con los ideales estéticos predominantes. No se limita a la satisfacción con la apariencia física, sino que implica una relación más amplia y favorable con el cuerpo, en la que también adquieren importancia su singularidad, sus capacidades y su funcionalidad (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Guest et al. (2019), Halliwell (2015) y Tylka y Wood-Barcalow (2015b) señalan que la imagen corporal positiva comprende diferentes dimensiones relacionadas con formas adaptativas de experimentar y valorar el propio cuerpo. En consecuencia, desarrollar una relación positiva con el cuerpo no significa necesariamente estar satisfecho con cada una de sus características, sino poder aceptarlo y valorarlo sin que la necesidad de ajustarse a los ideales sociales determine su valoración.

Dentro de esta perspectiva, Tylka y Wood-Barcalow (2015b) y Wood-Barcalow et al. (2010) identifican diversas características relacionadas con la imagen corporal positiva. Entre ellas se encuentra el aprecio por el propio cuerpo, entendido como la valoración de sus características particulares y de aquello que permite realizar; la aceptación y el amor por el cuerpo, que implican sentirse cómodo con él y desarrollar sentimientos de respeto, afecto y estima; una concepción amplia de la belleza, que reconoce que esta puede expresarse de diferentes maneras y no se limita a un único ideal corporal; y una inversión adaptativa en la apariencia, relacionada con el cuidado de la imagen personal desde una perspectiva flexible y saludable, sin convertirla en el principal criterio para valorar el propio cuerpo.

Desde este punto de vista, el aprecio corporal constituye uno de los constructos vinculados con la imagen corporal positiva. Se refiere a una actitud de aceptación, respeto y valoración hacia el propio cuerpo, que no depende exclusivamente de su apariencia (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Esta característica permite diferenciarlo de la satisfacción o insatisfacción corporal. Mientras la satisfacción corporal se relaciona con el grado de conformidad con el propio cuerpo o con determinados aspectos de la apariencia, la insatisfacción implica descontento o una valoración negativa de estos aspectos. El aprecio corporal, por su parte, supone una valoración positiva más amplia, que puede mantenerse incluso cuando la persona no está completamente satisfecha con alguna característica de su apariencia (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b).

Esta distinción resulta especialmente pertinente en el ámbito deportivo, debido a que la relación con el cuerpo no se limita a su apariencia. Desde el presente análisis, la imagen corporal positiva se concibe a partir del aprecio y la aceptación del propio cuerpo, considerando sus características particulares, su belleza y su funcionalidad (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Por ello, en los deportistas, la valoración corporal puede comprender no solo la percepción de una determinada figura, peso o composición corporal, sino también el reconocimiento de las capacidades que permiten desarrollar la actividad deportiva. Esta última consideración conduce al estudio del aprecio de la funcionalidad corporal, que pone el énfasis en aquello que el cuerpo puede hacer y en las funciones que desempeña.

1.2 Aprecio corporal en deportistas

En los últimos años, el interés por comprender y fomentar una imagen corporal positiva ha permitido identificar diversos componentes, entre los que destaca el aprecio corporal. Este constructo se refiere a una actitud positiva, respetuosa y agradecida hacia el propio cuerpo, que implica reconocer su valor tanto por su apariencia como, especialmente, por su funcionalidad y por aquello que permite realizar en la vida cotidiana (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). A diferencia de enfoques centrados en modificar o evaluar el cuerpo exclusivamente a partir de su apariencia, el aprecio corporal supone una aceptación del propio cuerpo que no depende de alcanzar determinados estándares estéticos (Alleva et al., 2018).

En este sentido, es importante distinguir el aprecio corporal de la satisfacción o insatisfacción corporal. La satisfacción corporal se relaciona principalmente con el grado de conformidad que una persona experimenta respecto a su cuerpo o a determinados aspectos de su apariencia, mientras que la insatisfacción corporal implica una valoración negativa o descontento con el propio cuerpo. El aprecio corporal, en cambio, constituye una valoración positiva más amplia, que incluye aceptación, respeto y reconocimiento del cuerpo, incluso cuando existen características físicas que no generan satisfacción. Por ello, una persona puede no estar completamente satisfecha con algún aspecto de su apariencia y, al mismo tiempo, mantener una actitud de respeto y valoración hacia su cuerpo en su conjunto (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a).

El aprecio corporal implica cuidar del cuerpo de manera intencionada, escuchar sus necesidades y rechazar los ideales corporales poco realistas, fomentando así una relación más compasiva y conectada con uno mismo (Avalos & Tylka, 2006). Este factor ha demostrado ser un factor clave en la protección de la salud mental, al asociarse con niveles más altos de autoestima, satisfacción corporal y menor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia o la bulimia (Swami et al., 2015; Tylka & Homan, 2015).

Fomentar el aprecio corporal fortalece la imagen que las personas tienen de sí mismas y cimienta un pilar en intervenciones preventivas y terapéuticas orientadas al bienestar psicológico integral. En este aspecto, se consolida como una alternativa poderosa frente a la cultura de la delgadez y la cosificación corporal, promoviendo un enfoque más saludable, inclusivo y resiliente hacia el cuerpo (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Asimismo, la imagen corporal positiva en un atleta fomenta una percepción positiva, permitiéndoles conectarse con las necesidades reales de su cuerpo y respetarlas. Las personas con mayor aprecio corporal y que practican la alimentación intuitiva muestran menos signos de insatisfacción corporal y menos conductas alimentarias desordenadas (Robledo et al., 2022), lo cual contribuye a una relación saludable con la comida y el cuerpo.

Los deportes pueden clasificarse en estéticos y no estéticos, según la importancia que se le otorga a la apariencia corporal en la evaluación del desempeño atlético (Kurka et al., 2014). En Los deportes estéticos pueden distinguirse de otras disciplinas deportivas por la relevancia que adquieren la apariencia corporal, la composición corporal, la presentación del cuerpo o

determinados componentes estéticos de la ejecución deportiva. En contraste, en los deportes no estéticos el rendimiento suele determinarse principalmente mediante indicadores objetivos, como tiempos, distancias, goles, puntuaciones o cantidad de peso levantado. Esta distinción no solo afecta la manera en que los atletas son evaluados, sino que también influye en su bienestar psicológico y físico, a lo largo de su desarrollo deportivo. La clasificación estética/no estética no es universal. En nuestro estudio se utilizó una clasificación operacional previamente establecida para organizar la muestra. Reconocemos que la halterofilia también puede clasificarse como deporte de fuerza o de categoría de peso en otras propuestas

Para el presente estudio, dentro de los deportes estéticos de la muestra se incluyen disciplinas como la danza aérea, gimnasia, halterofilia, judo, lucha universitaria. En estas disciplinas, la apariencia física y la ejecución técnica son elementos fundamentales que determinan el puntaje de los jueces (Mayolas-Pi et al., 2020). La exigencia de mantener una imagen corporal específica puede generar presión en los atletas, lo que incrementa el riesgo de desarrollar preocupaciones sobre la autoimagen y problemas de conducta alimentaria (Sundgot & Torstveit, 2010). Por otro lado, los deportes no estéticos de la presente muestra son atletismo, básquetbol, box, voleibol y fútbol, ya que enfatizan la fuerza, resistencia y habilidad técnica sin que la apariencia física juegue un papel central en la evaluación del rendimiento (Kurka et al., 2014).

1.3 Aprecio de la funcionalidad corporal en deportistas

El aprecio de la funcionalidad corporal puede definirse, por tanto, como la valoración, respeto y reconocimiento de las capacidades y funciones que posee el cuerpo, independientemente de que estas se relacionen directamente con su apariencia (Tylka, 2012). Esta valoración comprende aquello que el cuerpo permite realizar, como moverse, correr, saltar, respirar, alimentarse, percibir sensaciones, comunicarse, relacionarse con otras personas y desarrollar actividades creativas. De esta manera, el concepto no se limita al rendimiento físico ni a las capacidades deportivas, sino que contempla la funcionalidad corporal en un sentido amplio (Tylka, 2012).

Su relación con la imagen corporal positiva se encuentra en que ambos constructos implican una forma de valoración del propio cuerpo que no depende exclusivamente de los criterios estéticos. La imagen corporal positiva comprende una relación favorable con el cuerpo

que incluye su aceptación, respeto y valoración, mientras que el aprecio de la funcionalidad pone especial énfasis en reconocer y agradecer aquello que el cuerpo permite hacer. En este sentido, el aprecio de la funcionalidad puede entenderse como una dimensión específica que amplía la manera en que se construye una relación positiva con el cuerpo. En lugar de centrar la valoración corporal únicamente en la pregunta de cómo se ve el cuerpo, incorpora la consideración de qué puede hacer, qué experiencias permite y qué necesidades requiere para mantener dichas funciones. Esta perspectiva resulta congruente con los planteamientos sobre imagen corporal positiva, en los que el cuerpo es valorado de manera más amplia que desde sus características externas (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a).

Esta perspectiva adquiere particular relevancia en el contexto deportivo, debido a que el cuerpo constituye un medio fundamental para la práctica y el desarrollo de diferentes actividades físicas. Sin embargo, la importancia otorgada al rendimiento puede coexistir con una fuerte preocupación por la apariencia, el peso o la composición corporal. Por ello, incorporar el aprecio de la funcionalidad permite considerar una dimensión de la experiencia corporal centrada en las capacidades y posibilidades de acción del deportista, sin reducir su valoración a la apariencia física. Desde esta perspectiva, reconocer la funcionalidad corporal puede favorecer una comprensión más integral de la relación que los deportistas establecen con su cuerpo y proporcionar un vínculo conceptual entre la imagen corporal positiva, la experiencia corporal y las conductas relacionadas con el cuidado del organismo.

Diversos estudios demuestran que el aprecio de la funcionalidad corporal puede actuar como un factor protector frente a procesos relacionados con la autoobjetivación, la comparación corporal y la insatisfacción física, favoreciendo una relación más positiva con el propio cuerpo (Alleva et al., 2015; Gillen et al., 2021; Mulgrew & Tiggemann, 2016; Tylka & Homan, 2015). Desde este punto de vista, centrar la atención en las capacidades corporales puede contribuir a disminuir la importancia otorgada exclusivamente a la apariencia y favorecer una valoración más integral del cuerpo.

En atletas, la valoración de la funcionalidad corporal adquiere especial importancia debido a que el rendimiento depende de la interacción entre diferentes capacidades físicas y psicológicas. La percepción que el deportista tiene de sus capacidades puede relacionarse con la manera en que

interpreta su cuerpo, sus necesidades y sus posibilidades de desempeño. Desde esta perspectiva, el aprecio de la funcionalidad corporal puede favorecer una imagen corporal más estable al permitir que el deportista reconozca su cuerpo como un recurso para la acción y no únicamente como un objeto de evaluación.

En la investigación reciente realizada por Patiño et al. (2024), se examinan las percepciones relacionadas con la funcionalidad corporal, la imagen corporal y la conducta alimentaria en relación con la práctica deportiva. Los hallazgos permiten considerar la importancia de analizar estas variables de manera conjunta, debido a que la percepción de la funcionalidad corporal puede relacionarse con las preocupaciones sobre la figura y el peso y, a su vez, con determinadas formas de conducta alimentaria. Desde esta perspectiva, analizar únicamente la apariencia corporal puede resultar insuficiente para comprender la experiencia corporal de las personas que practican deporte.

De acuerdo con otro análisis de Domínguez y Villegas (2025), existen diferencias en las experiencias psicológicas asociadas con la práctica de distintas disciplinas deportivas. En este contexto, factores como la exposición mediática, el reconocimiento social y la comparación con otros deportistas pueden contribuir a incrementar la presión estética. En el caso de las mujeres, la exposición a ideales corporales y la comparación social pueden relacionarse con una valoración menos favorable del cuerpo y con mayores preocupaciones relacionadas con la figura y el peso.

La percepción de la funcionalidad corporal, relacionada estrechamente con la salud física y la aptitud general, puede adquirir especial relevancia en aquellos deportes en los que la apariencia corporal constituye una exigencia adicional. Por consiguiente, la búsqueda excesiva de delgadez y el entrenamiento desmedido no necesariamente favorecen una relación saludable con el cuerpo. Por el contrario, cuando el rendimiento se encuentra acompañado de una preocupación constante por la apariencia, el peso o la composición corporal, el deportista puede prestar mayor atención a criterios externos que a las necesidades reales de su organismo. Estos planteamientos resaltan la complejidad de la relación entre imagen corporal, funcionalidad y salud en contextos deportivos (Estellés, 2024).

Desde esta perspectiva, la funcionalidad corporal se refiere a la experiencia del cuerpo como una herramienta fundamental para desarrollar diversas actividades. Los hallazgos de algunos estudios apoyan la importancia de considerar la funcionalidad corporal al analizar la experiencia

de los deportistas, especialmente en disciplinas donde las exigencias estéticas pueden adquirir mayor relevancia (Conesa, 2025). Por otra parte, se destaca que la valoración de la funcionalidad corporal se relaciona positivamente con una imagen corporal más favorable. Estas relaciones permiten comprender que la preocupación excesiva por mantener una determinada figura, aun cuando se acompañe de entrenamiento y control alimentario, no necesariamente implica una mejor relación con el propio cuerpo.

Por ende, el aprecio de la funcionalidad corporal puede considerarse un elemento de conexión entre la imagen corporal positiva y la conducta alimentaria adaptativa. Cuando el cuerpo se percibe como un organismo funcional que necesita energía, descanso, movimiento y recuperación, la alimentación puede comprenderse desde una perspectiva de cuidado y no únicamente como un mecanismo para modificar el peso o la apariencia. Esta relación proporciona un fundamento conceptual para analizar posteriormente la alimentación intuitiva en deportistas.

El aprecio de la funcionalidad corporal puede constituir un recurso relacionado con una experiencia más positiva del propio cuerpo, debido a que permite desplazar la atención de la apariencia hacia las capacidades, procesos y experiencias que el cuerpo hace posibles. Desde esta perspectiva, valorar el cuerpo no depende únicamente de su forma, peso o tamaño, sino también de reconocer aquello que permite realizar en la vida cotidiana y en la práctica deportiva. Este cambio en el foco de valoración puede favorecer una relación menos centrada en la apariencia y ampliar los criterios mediante los cuales la persona evalúa su propio cuerpo. En el contexto deportivo, esta perspectiva adquiere particular relevancia, ya que el cuerpo puede ser objeto de una evaluación constante en función de características estéticas o de rendimiento.

Uno de los mecanismos mediante los cuales el aprecio de la funcionalidad podría relacionarse con una experiencia corporal más favorable es la disminución de la centralidad otorgada a la apariencia. Cuando la valoración del cuerpo depende principalmente de cumplir con determinados ideales estéticos, pueden adquirir mayor importancia la comparación corporal, la preocupación por el peso y la insatisfacción con la propia apariencia. En contraste, centrar la atención en la funcionalidad permite reconocer otras dimensiones del cuerpo y valorar sus capacidades, lo que puede contribuir a una percepción corporal más amplia. La evidencia disponible ha mostrado asociaciones entre el aprecio de la funcionalidad y distintos indicadores de

imagen corporal positiva, lo que respalda la importancia de esta dimensión dentro del estudio de la relación que las personas establecen con su cuerpo (Alleva et al., 2018; Linardon et al., 2022).

Otro mecanismo posible se relaciona con la atención y respuesta a las necesidades corporales. Cuando el cuerpo es valorado por sus funciones, actividades como alimentarse, descansar, realizar actividad física y recuperarse pueden comprenderse como formas de atender sus necesidades y mantener su funcionamiento, en lugar de considerarse únicamente medios para modificar su apariencia. Esta perspectiva resulta especialmente relevante en la comprensión de la alimentación intuitiva, ya que esta se basa en reconocer y responder a señales internas como el hambre y la saciedad. También, la valoración de la funcionalidad puede favorecer un mayor reconocimiento del cuerpo como fuente de información y como un organismo que requiere cuidado, aunque la evidencia disponible no permite afirmar que dicha valoración produzca directamente cambios en la conducta alimentaria.

En conjunto, estos planteamientos permiten comprender el aprecio de la funcionalidad corporal como un recurso psicológico relacionado con una imagen corporal más positiva y con formas más adaptativas de relación con la alimentación. Su posible papel protector no debería entenderse como un efecto directo o garantizado, sino como una dimensión que puede participar en procesos relacionados con la reducción de la centralidad de la apariencia, una menor influencia de valoraciones negativas sobre el peso y una mayor atención a las necesidades corporales. Por ello, en lugar de considerar que el aprecio de la funcionalidad protege directamente frente a la insatisfacción corporal o las conductas alimentarias de riesgo, resulta más preciso plantear que puede formar parte de un conjunto de procesos psicológicos que favorecen una relación más flexible, respetuosa y orientada al cuidado del cuerpo.

1.4 Conducta Alimentaria

La conducta alimentaria comprende el conjunto de hábitos, elecciones y comportamientos relacionados con la ingesta de alimentos, los cuales están influenciados por factores biológicos, psicológicos y socioculturales (Jimeno et al., 2021). En este proceso intervienen aspectos cognitivos, afectivos y conductuales que influyen en la manera en que las personas se relacionan con los alimentos (Herman & Polivy, 1975). Por esta razón, la alimentación no depende

únicamente de las necesidades fisiológicas del organismo, sino también de las emociones, experiencias personales, relaciones sociales y características del contexto cultural. Durante la adolescencia y la juventud, estos factores pueden adquirir especial relevancia debido a los cambios físicos, psicológicos y sociales propios de estas etapas, así como a la influencia de los ideales relacionados con el cuerpo y la alimentación.

En el contexto deportivo, la conducta alimentaria puede estar relacionada con las exigencias propias de la práctica y con la importancia que se concede al peso, la composición corporal, la apariencia y el rendimiento. Estas condiciones pueden favorecer diferentes formas de regulación de la alimentación, desde prácticas flexibles orientadas al cuidado del organismo hasta estrategias restrictivas dirigidas principalmente al control del peso o la figura corporal. Cuando estas últimas se caracterizan por un control excesivo o rígido, pueden asociarse con consecuencias negativas para la salud y con una mayor presencia de conductas alimentarias de riesgo (García et al., 2021). Por ello, resulta necesario considerar no solo qué alimentos consume una persona, sino también la relación que establece con la alimentación y con las señales de su propio cuerpo.

Dentro de las formas más adaptativas de relación con la alimentación se encuentra la alimentación intuitiva, la cual propone atender las señales internas de hambre y saciedad y responder a las necesidades del organismo sin depender exclusivamente de reglas dietéticas externas (Tribole & Resch, 1995). Desde esta perspectiva, la alimentación puede entenderse como parte de una relación más amplia con el propio cuerpo, en la que se reconocen sus necesidades y funciones. Así, la conducta alimentaria constituye el marco general que permite comprender las distintas formas de relacionarse con los alimentos, mientras que la alimentación intuitiva representa una aproximación específica que fue desarrollada en el siguiente apartado.

1.5 Alimentación Intuitiva en deportistas

La alimentación intuitiva se define como un enfoque no restrictivo que fomenta la conexión con las señales internas de hambre y saciedad, en lugar de seguir normas dietéticas externas (Tribole & Resch, 1995). Se fundamenta en cuatro principios clave: 1) el rechazo de la mentalidad de dieta, 2) la conciencia interoceptiva, 3) el respeto a la saciedad y 4) el placer por la alimentación (Tylka, 2006). A diferencia de los enfoques centrados en el control externo del peso o la figura, este

modelo entiende la alimentación como una respuesta a las necesidades reales del organismo, lo que se ha asociado con menor insatisfacción corporal y una relación más saludable con la comida (Linardon et al., 2021).

Esta definición permite ubicar a la alimentación intuitiva dentro del mismo entramado conceptual que el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad. Si el aprecio corporal implica valorar el cuerpo más allá de su apariencia (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a) y el aprecio de la funcionalidad corporal implica reconocer lo que el cuerpo es capaz de hacer (Alleva et al., 2017), la alimentación intuitiva añade una tercera dimensión: la capacidad de escuchar activamente las señales internas del organismo y responder a ellas. Las personas con mayor aprecio corporal tienden a mostrar una mayor sintonización con sus señales de hambre y saciedad y un patrón alimentario menos restrictivo (Avalos & Tylka, 2006), lo que sugiere que los tres constructos no son procesos independientes, sino componentes relacionados de una misma experiencia corporal positiva.

Según López (2023), un estudio llevado a cabo por 114 deportistas adolescentes examinó la relación entre componentes de la alimentación intuitiva y rendimiento deportivo. Los resultados sugieren que la capacidad de escuchar las señales corporales durante el ejercicio puede ser un componente positivo y protector, mientras que el ajuste a las señales de hambre y saciedad en la vida diaria puede ser un componente negativo y de riesgo. Sin embargo, estas conclusiones deben ser interpretadas con cautela debido a la naturaleza del diseño de investigación. La alimentación intuitiva es un enfoque no restrictivo que fomenta la conexión con las señales internas de hambre y saciedad, en lugar de seguir normas dietéticas externas (Tribole & Resch, 1995).

Desde la perspectiva de Espeitx (2006), la alimentación no se limita únicamente a cubrir necesidades nutricionales; como cualquier otra actividad humana, adquiere múltiples significados y funciones que emergen de la interacción social. La compleja relación entre la alimentación y la construcción del cuerpo refuerza la idea de que la imagen corporal puede modificarse mediante la alimentación. En este sentido, la alimentación intuitiva está relacionada con el aprecio corporal, lo que sugiere que las personas que practican la alimentación intuitiva tienden a tener una imagen corporal más positiva (Robledo et al., 2022). En el ámbito deportivo, las conductas alimentarias varían entre los deportes estéticos y no estéticos (Márquez, 2008). Por ejemplo, en las conductas

compensatorias, como el uso de laxantes, diuréticos y restricciones alimentarias extremas son frecuentes en personas que enfrentan una alta presión por el peso o la apariencia física (Fueyo, 2023).Por ello, a diferencia de investigaciones con enfoque tradicional centrado en las conductas alimentarias desadaptativas, este estudio pone atención en la conducta alimentaria adaptativa, hablando de la alimentación intuitiva, especialmente en el contexto de los deportes. Promoviendo un enfoque integral del aprecio corporal, aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva en personas que practican deportes.

La relación entre las variables revisadas en el presente estudio se refleja también en investigaciones recientes donde se ha encontrado que la internalización del estigma relacionado con el peso explica estadísticamente parte de la asociación entre el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva (Brochu et al., 2025). Este resultado sugiere que la manera en que una persona interpreta y valora su cuerpo puede relacionarse con la forma en que se vincula con la alimentación, particularmente cuando disminuye la influencia de valoraciones negativas asociadas al peso corporal. Sin embargo, debido al carácter transversal de esta evidencia, estos resultados deben interpretarse como asociaciones y no como evidencia de una relación causal.

De manera complementaria, la relación entre el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva puede ser bidireccional. Es decir, una valoración más positiva de las capacidades corporales podría favorecer una mayor atención a las necesidades del organismo, mientras que una relación más flexible con la alimentación y una mayor atención a las señales internas podrían contribuir, a su vez, a una percepción más positiva de la funcionalidad corporal. Estudios prospectivos han encontrado relaciones entre estas dimensiones a lo largo del tiempo, lo que permite plantear que pueden influirse de manera recíproca, aunque estos hallazgos tampoco permiten establecer que una de ellas sea necesariamente la causa de la otra (Linardon et al., 2022).

1.6 Relación entre aprecio corporal, funcionalidad corporal y alimentación intuitiva en deportistas

El aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva, aunque han sido estudiados con frecuencia de manera independiente, comparten un mismo principio subyacente, es decir, una orientación hacia el cuerpo basada en la aceptación y el reconocimiento

de sus necesidades, en lugar de en el control externo de su apariencia (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Esta convergencia conceptual permite entender que valorar el propio cuerpo, reconocer sus capacidades y atender sus señales internas no son procesos aislados, sino dimensiones interdependientes de una misma experiencia corporal positiva.

Los autores mencionados respaldan esta interdependencia, por ejemplo, Avalos y Tylka (2006) señalan que las personas con mayor aprecio corporal tienden a escuchar y responder de forma más consistente a las señales internas de hambre y saciedad, lo que constituye precisamente el núcleo de la alimentación intuitiva. En la misma dirección, Robledo et al. (2022) encuentran que quienes practican alimentación intuitiva presentan niveles más altos de aprecio corporal y menos signos de insatisfacción corporal, lo que sugiere una retroalimentación entre ambos constructos más que una relación unidireccional. Esta asociación se ha confirmado también en población deportista donde Soulliard y Vander Wal (2019) reportan en su estudio de validación, donde el aprecio corporal se relaciona positivamente con la alimentación intuitiva y con indicadores de salud física y mental en adultos, mientras que Jankauskiene et al. (2020) y Baceviciene y Jankauskiene (2020), en adolescentes lituanos, muestran que tanto el aprecio corporal como el aprecio de la funcionalidad se asocian con menores niveles de alimentación desordenada.

El vínculo entre aprecio corporal y aprecio de la funcionalidad corporal resulta igualmente consistente en los trabajos de Soulliard et al. (2019), quienes encuentran que los atletas universitarios presentan mayores niveles de ambas dimensiones en comparación con los no atletas, y que la apreciación de la funcionalidad se relaciona con el rendimiento deportivo subjetivo, lo que indica que reconocer las capacidades del cuerpo puede reforzar tanto su valoración global como su desempeño. Más recientemente, Liu et al. (2025) aportan evidencia longitudinal al mostrar que mayores niveles de alimentación intuitiva presentan un incremento posterior en el aprecio de la funcionalidad corporal, lo que sugiere que la relación entre estas variables podría tener una dirección temporal, aunque este hallazgo debe interpretarse con cuidado, dado que la mayoría de los estudios disponibles, incluido el presente, son de corte transversal.

Sin embargo, esta relación no es uniforme ni exenta de matices. Cusack et al. (2022) encuentran que, en atletas universitarios varones, la autocompasión no mostró el efecto protector

esperado sobre la alimentación desordenada, mientras que Jones et al. (2023), en mujeres negras atletas universitarias, sí documentan que la autocompasión y el apoyo social se asocian con mayor satisfacción corporal y menor riesgo alimentario. Estas discrepancias sugieren que la fuerza y la forma de la relación entre aprecio corporal, funcionalidad y alimentación intuitiva pueden variar según el sexo, el contexto sociocultural y el tipo de práctica deportiva, más que responder a un mecanismo universal.

Desde una perspectiva teórica, Linardon et al. (2022) y Swami (2015) coinciden en que cuando el cuerpo se percibe como un organismo funcional, capaz de moverse, recuperarse y participar en distintas actividades, la alimentación tiende a comprenderse como una forma de cuidado y no como un mecanismo de control del peso o la apariencia. Esta lectura es compatible con la teoría de la encarnación de Piran (2016), en la que la conexión corporal, la sintonía interna y el reconocimiento de las capacidades del cuerpo constituyen dimensiones que se refuerzan mutuamente. En conjunto, la revisión conceptual de las variables de interés permite sostener que el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva conforman un entramado de recursos positivos que, particularmente en el ámbito deportivo, contribuye a una relación más saludable y menos condicionada por la apariencia con el propio cuerpo (Chammas et al., 2024).

1.7 Teorías sobre la imagen corporal

Comprender la imagen corporal exige ir más allá de enumerar sus componentes o definiciones aisladas; requiere marcos teóricos capaces de explicar cómo se articulan la experiencia corporal, el entorno sociocultural, la percepción del propio cuerpo y las conductas que de ella se derivan. Con este propósito, en el presente apartado se retoman dos aproximaciones teóricas complementarias. La primera, la teoría de la corporeización (Piran, 2016), constituye el marco central de la presente investigación, al explicar la conexión con el cuerpo, la agencia corporal y la sintonía con las señales internas del organismo, vínculo directo con el aprecio de la funcionalidad corporal. La segunda, la teoría de la objetivación (Fredrickson & Roberts, 1997), aporta un marco complementario que permite comprender cómo las presiones socioculturales relacionadas con la apariencia pueden interferir en dicha experiencia, particularmente en contextos deportivos donde el cuerpo es evaluado de forma visual, como ocurre en los deportes estéticos.

1.7.1 Teoría de la corporeización

Niva Piran (2016) propone el constructo de *Experiencia de la Encarnación* (*Experience of Embodiment*), mediante el cual explica que la manera en que las personas habitan y experimentan su cuerpo se encuentra relacionada con las experiencias sociales, culturales y personales que atraviesan a lo largo de su desarrollo. Su investigación identifica cinco dimensiones centrales de la experiencia de encarnación: conexión cuerpo-sí mismo, agencia corporal, deseo, sintonía con uno mismo y resistencia a la objetificación. Estas dimensiones pueden manifestarse de manera positiva o negativa, dependiendo de las experiencias que acompañan la relación de la persona con su cuerpo.

Desde esta perspectiva, las manifestaciones positivas de la encarnación incluyen: 1) *conexión con el cuerpo*, entendida como la experiencia de habitar el cuerpo de manera consciente y sentirse conectado con él; 2) *agencia corporal*, relacionada con el derecho y la capacidad de tomar decisiones sobre el propio cuerpo y actuar con autonomía; 3) *sintonía o cuidado interno*, que implica reconocer y atender las señales físicas y emocionales del organismo; 4) *expresión del deseo*, relacionada con la posibilidad de reconocer y validar las necesidades, sensaciones y deseos corporales; y 5) *resistencia a la objetificación*, que alude a experimentar el cuerpo como un sujeto activo y no únicamente como un objeto que debe ser observado o evaluado. En contraste, la encarnación negativa puede manifestarse mediante desconexión corporal, restricción de la agencia, dificultades para atender las señales internas, autocrítica y objetificación del cuerpo.

Piran (2016) plantea que la experiencia de encarnación se desarrolla a partir de las experiencias que las personas viven en diferentes contextos. En este proceso, adquieren relevancia las oportunidades para experimentar el cuerpo de manera segura, desarrollar autonomía, atender las necesidades corporales y establecer relaciones sociales que permitan una experiencia positiva del propio cuerpo. La autora identifica una continuidad entre formas positivas y negativas de habitar el cuerpo, lo que permite comprender que la relación corporal puede transformarse a lo largo de la vida.

Esta teoría permite establecer una relación directa con los conceptos desarrollados anteriormente. La conexión con el cuerpo y la capacidad de atender sus señales se vinculan con el *aprecio de la funcionalidad corporal*, debido a que ambas perspectivas reconocen al cuerpo como

un organismo activo y funcional. De igual manera, la aceptación y valoración del propio cuerpo se relacionan con el *aprecio corporal*, mientras que la capacidad de reconocer señales como hambre, saciedad, cansancio y necesidad de recuperación proporciona un fundamento conceptual para comprender la *alimentación intuitiva*.

Desde esta perspectiva, la relación saludable con el cuerpo no se limita a aceptar su apariencia, sino que implica habitarlo, escucharlo, reconocer sus capacidades y responder a sus necesidades. Por ello, cultivar una relación funcional y valorativa con el cuerpo puede constituir un elemento protector frente a experiencias negativas relacionadas con la imagen corporal y determinadas conductas alimentarias de riesgo. La teoría de la corporización proporciona así un marco para comprender cómo las experiencias sociales y culturales pueden favorecer o deteriorar la relación que las personas establecen con su cuerpo y, particularmente en el ámbito deportivo, cómo las exigencias relacionadas con la apariencia y el rendimiento pueden influir en dicha experiencia.

Por su carácter integrador, la teoría de la corporeización se adopta como el marco teórico central de la presente investigación. A diferencia de otros enfoques centrados exclusivamente en la apariencia, esta perspectiva permite articular los tres constructos que aquí se estudian: la conexión y agencia corporal se relacionan directamente con el aprecio de la funcionalidad corporal, entendido como el reconocimiento de lo que el cuerpo puede hacer; la sintonía o cuidado interno proporciona el fundamento conceptual de la alimentación intuitiva, al implicar la atención a las señales físicas del organismo; y la resistencia a la objetificación se vincula con el aprecio corporal, en la medida en que supone valorar el cuerpo como sujeto activo y no como objeto evaluado. De esta manera, la teoría de la corporeización no solo describe la experiencia corporal en términos generales, sino que ofrece una estructura conceptual que sustenta directamente las variables centrales de este estudio.

1.7.2 Teoría de la Objetivación

A diferencia de la teoría de la corporeización, que ofrece una explicación integral de la experiencia corporal, la Teoría de la Objetivación, propuesta por Fredrickson y Roberts (1997), se retoma en este trabajo como un marco complementario, orientado específicamente a explicar las presiones

relacionadas con la apariencia que pueden manifestarse en determinados contextos deportivos. Mientras la corporeización permite comprender los recursos que favorecen una relación positiva con el cuerpo, la objetivación aporta las herramientas conceptuales para entender los procesos que pueden deteriorarla, particularmente en los deportes estéticos, donde la evaluación del rendimiento incorpora criterios relacionados con la forma, la composición y la presentación corporal.

La Teoría de la Objetivación, propuesta por Fredrickson y Roberts (1997), constituye un marco explicativo relevante para comprender la manera en que las experiencias socioculturales influyen en la percepción y valoración del propio cuerpo. Esta teoría plantea que, en contextos donde el cuerpo es evaluado principalmente a partir de su apariencia física, las personas pueden interiorizar una perspectiva externa sobre sí mismas y comenzar a percibir su cuerpo como un objeto susceptible de ser observado, evaluado y juzgado. Este proceso adquiere especial relevancia en las mujeres y en aquellos contextos donde existen expectativas sociales relacionadas con la apariencia corporal.

Uno de los conceptos centrales de esta teoría es la objetivación sexual, entendida como la valoración de una persona principalmente a partir de su apariencia física o de determinadas características corporales. La exposición frecuente a mensajes sociales que presentan determinados cuerpos como ideales puede favorecer la interiorización de estas normas y generar una vigilancia constante sobre la propia apariencia. En consecuencia, la persona puede prestar mayor atención a su peso, forma corporal, proporciones y características físicas, desplazando el interés por las funciones y capacidades que el cuerpo permite desarrollar.

Fredrickson y Roberts (1997) señalan que la interiorización de una perspectiva objetivadora puede generar autobjetivación, proceso mediante el cual la persona adopta hacia sí misma la mirada externa utilizada para evaluar su cuerpo. Esta situación puede manifestarse mediante una vigilancia corporal constante, preocupación por la apariencia y comparación con modelos corporales socialmente establecidos. Cuando la valoración personal depende en gran medida del cumplimiento de determinados estándares estéticos, aumenta la posibilidad de experimentar insatisfacción corporal y emociones negativas relacionadas con el propio cuerpo.

La teoría también permite comprender la relación existente entre la objetivación corporal y las conductas alimentarias. La preocupación constante por la apariencia puede favorecer intentos

de modificar el cuerpo mediante restricciones alimentarias, ejercicio excesivo u otras estrategias dirigidas al control del peso. De esta manera, la presión estética puede intervenir en la relación que la persona establece tanto con su cuerpo como con la alimentación.

En el contexto deportivo, esta teoría adquiere particular importancia debido a que determinados atletas se encuentran expuestos a evaluaciones relacionadas con su apariencia corporal. En los deportes estéticos, por ejemplo, la valoración del rendimiento puede involucrar aspectos relacionados con la forma corporal, la composición física, la elegancia y la presentación del cuerpo. Estas exigencias pueden incrementar la vigilancia corporal y favorecer que el deportista centre su atención en la apariencia en lugar de reconocer la funcionalidad y las capacidades de su cuerpo.

Desde esta perspectiva, la Teoría de la Objetivación permite establecer una relación directa con el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad corporal. Mientras que la objetivación puede favorecer una visión del cuerpo centrada en su apariencia, el aprecio corporal plantea una valoración basada en el respeto, la aceptación y el reconocimiento de las características individuales. Asimismo, el aprecio de la funcionalidad corporal desplaza la atención desde la apariencia hacia aquello que el cuerpo puede realizar, como moverse, desarrollar fuerza, mantener resistencia, coordinar movimientos y participar en diferentes actividades.

Por lo tanto, esta teoría proporciona una base conceptual para comprender que la relación que los deportistas establecen con su cuerpo no depende exclusivamente de sus características físicas, sino también de las experiencias sociales y culturales que determinan la manera en que el cuerpo es observado y valorado. Entonces, fortalecer una percepción corporal positiva y centrada en la funcionalidad puede constituir una alternativa frente a los procesos de autoobjetivación y a la presión por alcanzar ideales corporales poco realistas.

En relación con la presente investigación, la Teoría de la Objetivación resulta pertinente debido a que permite analizar cómo las exigencias relacionadas con la apariencia pueden influir en la construcción de la imagen corporal de las personas que practican deporte. Asimismo, contribuye a comprender la posible relación entre la preocupación por la apariencia, el aprecio corporal, la valoración de la funcionalidad corporal y las formas en que los deportistas se relacionan con la alimentación.

CAPÍTULO II

2.1 Revisión de la literatura

Las investigaciones sobre la relación entre la imagen corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la conducta alimentaria en los ámbitos deportivo y del ejercicio físico han crecido de manera sostenida. Las investigaciones en las últimas décadas muestran una tendencia creciente en la exploración de la relación entre la imagen corporal y las adaptaciones psicobiológicas que se producen durante la adolescencia, cuando las modificaciones en la composición corporal y en el comportamiento alimentario son más evidentes (Ragno, 2024). En este marco, la imagen corporal presenta protagonismo por el papel que cumple en el ajuste, el bienestar y la salud.

En un contexto deportivo, el grado de impacto de la presión estética sobre el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria puede estar mediado por factores socioculturales. Sin embargo, a pesar de los hallazgos, aún persisten vacíos en los estudios sobre la relación entre la imagen, el aprecio corporal y la alimentación intuitiva (García & Silva, 2025). En los deportes estéticos, la presión por cumplir con modelos de cuerpos idealizados puede presentar un factor de riesgo. Por ejemplo, Ragno (2024), afirmó que en la práctica de deportes no estéticos, en especial el fútbol y la equitación, resulta en una mayor aceptación de las dimensiones de imagen corporal y en un menor riesgo de sufrir trastornos de conducta alimentaria.

Con todo lo que se menciona, en la Tabla 1 se sintetiza la evidencia empírica disponible de investigaciones previas que han analizado el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva. Se incluyen características principales de las muestras, instrumentos empleados y los hallazgos más relevantes de cada estudio.

En conjunto, las investigaciones que se muestran en la tabla vinculan la experiencia corporal y la alimentación intuitiva con factores individuales y socioculturales, entre ellos el sexo, tipo de deporte y las características propias de la práctica o ejercicio. No obstante, los hallazgos no son consistentes al comparar hombres y mujeres, ni al considerar deportes estéticos y no estéticos. Aunque se han estudiado de manera independiente el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva, continúa siendo limitada la evidencia para comprender cómo se relacionan estos constructos.

2.1.1 Estudios sobre aprecio corporal, funcionalidad y alimentación en deportistas adolescentes

A continuación, en la Tabla 1se exponen una serie de estudios relevantes sobre el tema y posteriormente se presenta una síntesis de los hallazgos más relevantes.

Tabla 1. *Estudios sobre aprecio corporal, funcionalidad corporal y alimentación en población deportista*

Autor (año) / País	Participantes (diseño)	Medidas	Resultados
Soulliard & Vander Wal (2019) / E.U.	223 adultos de minorías sexuales (53.4% mujeres), edad media = 32.45 años. Diseño transversal.	BAS-2, FAS, BI-AAQ, EPSI, IES-2.	El aprecio corporal se relacionó positivamente con la alimentación intuitiva y con indicadores de salud física y mental. El estudio también aportó evidencia de validez de la BAS-2 en relación con otras dimensiones de imagen corporal positiva y conductas alimentarias.
Soulliard et al. (2019) / E.U.	79 atletas universitarios de la NCAA División I y 175 no atletas. Diseño transversal.	BAS-2, FAS, medidas de confianza deportiva, estado de *flow* y rendimiento deportivo subjetivo.	Los atletas presentaron mayores niveles de aprecio corporal y de aprecio de la funcionalidad corporal que los no atletas. La apreciación de la funcionalidad corporal se relacionó con el rendimiento deportivo subjetivo.
Jankauskiene et al. (2020) / Lituania	1412 adolescentes de 15 a 18 años (59.8% mujeres). Diseño transversal.	BAS-2-LT, Medida de funcionalidad corporal, EDE-Q.	El aprecio y la funcionalidad corporales se asociaron con menores niveles de alimentación desordenada en distintos grupos de práctica deportiva. Los resultados respaldan el papel protector de la imagen corporal positiva.
Deguchi et al. (2021) / Japón	Participantes adultos vinculados con la práctica deportiva, incluidos para-atletas. Diseño transversal.	BAS-2, Cuestionario de conducta alimentaria, Cuestionario de conocimientos nutricionales**.**	La percepción corporal se relacionó con aspectos de las prácticas alimentarias y del conocimiento nutricional.
Cervantes et al. (2021) / México	70 mujeres de 12 a 20 años: bailarinas de ballet y	BES, BSQ, IMC.	Las bailarinas presentaron menor IMC, menor insatisfacción corporal y mayor estima corporal que las estudiantes. El estudio es relevante como

	estudiantes. Diseño comparativo.		antecedente de imagen corporal positiva en un deporte estético.
Fathi & Gorji (2023) / Irán	30 adolescentes mujeres con sobrepeso, distribuidas en grupo experimental y control. Diseño cuasiexperimental pretest-postest.	BICQ, BICI.	El entrenamiento de aprecio corporal produjo una disminución significativa de las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal, la insatisfacción con la apariencia y la interferencia social.
Arigo et al. (2021) / E.U.	655 estudiantes universitarios (268 hombres, 387 mujeres). Ensayo experimental.	BISS, Medidas de motivación y conducta de ejercicio.	Los efectos de los mensajes de *fitspiration* sobre la satisfacción corporal variaron según el sexo y el tipo de mensaje. Los mensajes con contenido de autocompasión mostraron efectos favorables en mujeres.
Cusack et al. (2022) / E.U.	Atletas universitarios masculinos. Diseño longitudinal.	Medida de satisfacción corporal, EDE-QS, Self-Compassion Scale.	La satisfacción corporal fue un antecedente importante de los síntomas posteriores de alimentación desordenada. La autocompasión no mostró el efecto protector esperado.
Jones et al. (2023) / E.U.	354 mujeres negras atletas universitarias. Diseño transversal.	Medidas de satisfacción corporal, autocompasión, resiliencia, apoyo social y alimentación desordenada.	La autocompasión y el apoyo social se asociaron con mayor satisfacción corporal y menor riesgo de alimentación desordenada.
Baceviciene & Jankauskiene (2020) / Lituania	1412 adolescentes de 15 a 18 años. Diseño transversal/psicométrico.	BAS-2-LT, Medidas de insatisfacción corporal, alimentación desordenada, funcionalidad corporal, autoestima, IMC.	El aprecio corporal se relacionó positivamente con la funcionalidad corporal y negativamente con la insatisfacción corporal y la alimentación desordenada.
Soulliard et al. (2021) / E.U.	Atletas universitarios. Diseño longitudinal/experimental.	BAS-2, FAS.	Se examinó el aprecio corporal y de la funcionalidad corporal fuera y después de la práctica deportiva, aportando evidencia sobre la relación entre la experiencia deportiva y ambas dimensiones de imagen corporal positiva.
Gorini et al. (2025) / Italia	2276 participantes (1349 mujeres, 927 hombres), de	Cuestionario de hábitos alimentarios, Tanita BC-	Se encontraron diferencias por sexo en hábitos alimentarios, composición corporal y actividad física.

	18 a 75 años. Diseño transversal.	420 MA, Cuestionario de actividad física.

Nota. Tabla de elaboración propia. BAS-2 = *Body Appreciation Scale-2*; FAS = *Functionality Appreciation Scale*; EDE-Q = *Eating Disorder Examination Questionnaire*; EDI = *Eating Disorder Inventory*; BES = *Body Esteem Scale*; BSQ = *Body Shape Questionnaire*; IMC = Índice de Masa Corporal; BICI = *Body Image Concern Inventory*; BISS = *Body Image States Scale*; MBSRQ-AS = *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales*.

En la última década, la investigación sobre imagen corporal ha desplazado parte de su atención desde los modelos centrados en la patología, como la insatisfacción, distorsión o trastornos de la conducta alimentaria, hacia constructos de signo positivo, principalmente el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad corporal. Los estudios de Soulliard & Vander Wal (2019) y Soulliard et al. (2019), funcionan como punto de partida de esta línea. El primero aporta evidencia de validez de la *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2) al vincularla con la alimentación intuitiva y con indicadores de salud física y mental; mientras que el segundo introduce el contexto deportivo como escenario privilegiado para observar estas dimensiones, al comparar atletas universitarios de la NCAA con no atletas. Este doble movimiento de validación del constructo y traslado al ámbito deportivo marca la agenda que retoman los trabajos posteriores.

Un núcleo de convergencia entre los autores es la idea de que la práctica deportiva se asocia con mayores niveles de aprecio corporal y de funcionalidad corporal, y que estas dimensiones operan como factores protectores frente a la alimentación desordenada. Jankauskiene et al. (2020), con una muestra amplia de 1412 adolescentes lituanos, encuentran que ambas dimensiones se relacionan con menores niveles de alimentación desordenada en distintos grupos de práctica deportiva, resultado que Baceviciene & Jankauskiene (2020) profundizan psicométricamente al mostrar que el aprecio corporal se asocia positivamente con la funcionalidad corporal y negativamente con la insatisfacción corporal y la alimentación desordenada, usando la misma muestra. Soulliard et al. (2021) refuerzan esta línea con un diseño longitudinal/experimental que examina el aprecio corporal dentro y fuera de la práctica deportiva, aportando evidencia temporal y correlacional sobre el vínculo entre experiencia deportiva e imagen corporal positiva. En conjunto, estos estudios sostienen la tesis de que el deporte no es un contexto neutro respecto a la imagen corporal, sino uno que la favorece.

Sin embargo, esta convergencia no es total. Cusack et al. (2022), con un diseño longitudinal en atletas universitarios masculinos, muestran que la satisfacción corporal antecede a los síntomas de alimentación desordenada, pero encuentran que la autocompasión, una variable que en otros estudios aparece como protectora, no mostró el efecto esperado. Este hallazgo entra en tensión con el de Jones et al. (2023), quienes en una muestra de 354 mujeres negras atletas universitarias reportan que la autocompasión y el apoyo social sí se asocian con mayor satisfacción corporal y menor riesgo de alimentación desordenada. La discrepancia sugiere que el papel protector de la autocompasión podría estar modulado por variables de género y de raza que la literatura revisada apenas comienza a explorar, más que ser un mecanismo universal.

Por otro lado, los estudios enfocados en poblaciones heterogéneas como adultos de minorías sexuales, atletas universitarios de distintas disciplinas, adolescentes escolarizados, bailarinas de ballet, para-atletas, adolescentes con sobrepeso y muestras poblacionales generales constituyen una fortaleza para la generalización del constructo, pero también revelan un desequilibrio metodológico importante donde la mayoría de los diseños son transversales (Soulliard & Vander Wal, 2019; Soulliard et al., 2019; Jankauskiene et al., 2020; Deguchi et al., 2021; Jones et al., 2023; Gorini et al., 2025), lo que limita las inferencias causales sobre la dirección de las relaciones encontradas. Solo un número reducido de estudios adopta diseños experimentales, cuasiexperimentales o longitudinales (Arigo et al., 2021; Fathi & Gorji, 2023; Cusack et al., 2022; Soulliard et al., 2021), y son justamente estos los que permiten hablar con mayor confianza de mecanismos protectores o de intervención. Fathi & Gorji (2023), por ejemplo, muestran con un diseño cuasiexperimental que el entrenamiento en aprecio corporal reduce significativamente las preocupaciones sobre la imagen corporal en adolescentes mujeres con sobrepeso, lo que abre una vía aplicada de intervención todavía poco desarrollada en el resto del corpus.

Otro eje que atraviesa varios trabajos es la variación por sexo y por tipo de práctica deportiva. Arigo et al. (2021) encuentran que los efectos de los mensajes de *fitspiration* sobre la satisfacción corporal varían según el sexo y el tipo de mensaje, con efectos favorables de los mensajes de autocompasión particularmente en mujeres. Gorini et al. (2025), con una muestra amplia de 2276 personas en Italia, documentan diferencias por sexo en hábitos alimentarios, composición corporal y actividad física, aunque sin profundizar específicamente en aprecio

corporal. Cervantes et al. (2021) aportan un matiz relevante al estudiar un deporte estético como el ballet donde las bailarinas presentan menor insatisfacción corporal y mayor estima corporal que estudiantes no bailarinas, lo cual complica la lectura simple de "deporte como protector", ya que los deportes estéticos suelen asociarse en otra literatura con mayor presión sobre la apariencia. Geográficamente, el corpus incluye estudios de Estados Unidos, Lituania, Japón, México, Irán e Italia, lo que sugiere que el interés por el tema no es exclusivo de un contexto cultural, aunque persiste una concentración notable en muestras estadounidenses.

Sin embargo, a partir de estas lecturas surgen al menos tres vacíos. Primero, la escasez de diseños experimentales y longitudinales fuera de un pequeño grupo de estudios impide establecer con solidez la dirección causal entre práctica deportiva, aprecio corporal y conducta alimentaria. Segundo, la evidencia sobre autocompasión y apoyo social como factores protectores es contradictoria entre Cusack et al. (2022) y Jones et al. (2023), lo que indica la necesidad de estudios que incorporen variables de género y de interseccionalidad racial de manera explícita. Tercero, los deportes estéticos y de alto riesgo de presión corporal, están subrepresentados, así como las poblaciones con discapacidad, apenas mencionadas en Deguchi et al. (2021) a través de para-atletas. Una agenda de investigación futura debería, por tanto, combinar diseños longitudinales con muestras culturalmente diversas y atender a los mecanismos diferenciales según sexo, disciplina deportiva y contexto social.

2.1.2 Estudios sobre alimentación intuitiva

A continuación, en la Tabla 2 se exponen una serie de estudios relevantes sobre el tema y posteriormente se presenta una síntesis de los hallazgos más relevantes.

Tabla 2. *Estudios sobre alimentación intuitiva*

Autor (año) / País	Participantes (diseño)	Medidas	Resultados
Barad et al. (2019) / E.U.	293 estudiantes universitarios; 221 mujeres y 72 hombres. Diseño transversal.	Intuitive Eating Scale-2 (IES-2); consumo de frutas y verduras.	La alimentación intuitiva no mostró una asociación significativa con el consumo total de frutas y verduras; algunas dimensiones específicas de la

			alimentación intuitiva sí presentaron asociaciones con el consumo de determinados alimentos.
Adam et al. (2021) / Canadá	90 mujeres deportistas. Diseño mixto secuencial explicativo; posteriormente se realizaron entrevistas con 6 participantes.	Escala de autocompasión, aprecio corporal, alimentación intuitiva y alimentación desordenada; entrevistas cualitativas.	La autocompasión se relacionó positivamente con el aprecio corporal (r = .68) y la alimentación intuitiva (r = .53). También se relacionó negativamente con alimentación desordenada y ejercicio compulsivo. Las entrevistas identificaron experiencias relacionadas con las características del deporte, conciencia compasiva y expectativas personales.
Katcher et al. (2021) / E.U.	14 mujeres universitarias. Diseño de intervención con evaluación pretest-postest y seguimiento.	IES-2, BAS-2 y Three-Factor Eating Questionnaire-18.	Después de cinco sesiones de intervención aumentaron significativamente la alimentación intuitiva y el aprecio corporal, mientras disminuyeron las dimensiones de restricción, alimentación descontrolada y alimentación emocional. Los cambios se mantuvieron en el seguimiento disponible.
Linardon et al. (2021) / Australia-E.U.	97 estudios incluidos en un metaanálisis. Diseño de revisión cuantitativa.	Estudios que utilizaron medidas de alimentación intuitiva y diferentes indicadores de imagen corporal, conducta alimentaria y bienestar.	La alimentación intuitiva se relacionó negativamente con psicopatología, alteraciones de la imagen corporal y conductas alimentarias problemáticas, y positivamente con imagen corporal positiva, autoestima y bienestar. Los hombres presentaron mayores niveles de alimentación intuitiva que las mujeres (d = .39).
Modica (2021) / E.U.	522 adultos: hombres y mujeres de 30 a 70 años. Diseño transversal.	Medidas de orientación corporal interna, BAS-2 e IES-2, además de edad e IMC.	La orientación corporal interna se relacionó positivamente con el aprecio corporal y la alimentación intuitiva. El aprecio corporal también presentó una

			asociación positiva con la alimentación intuitiva tanto en hombres como en mujeres.
Linardon et al. (2022) / Australia	3,039 mujeres adultas. Diseño longitudinal de tres momentos de evaluación.	Aprecio corporal, aprecio de la funcionalidad corporal y alimentación intuitiva.	Se observaron asociaciones longitudinales entre alimentación intuitiva y componentes de imagen corporal positiva. Los resultados respaldaron relaciones recíprocas entre alimentación intuitiva, aprecio corporal y funcionalidad corporal.
Messer et al. (2022) / Australia-E.U.	3,039 mujeres adultas, evaluadas al inicio, a los cuatro meses y a los ocho meses. Diseño longitudinal.	BAS-2, IES-2 y medidas de sintomatología alimentaria.	El aprecio corporal inicial se relacionó con mayor alimentación intuitiva posterior. La dimensión de permiso incondicional para comer medió significativamente la relación entre aprecio corporal inicial y disminución posterior de la patología alimentaria y los episodios de atracón.
Nunes et al. (2022) / Portugal	Personas con antecedentes de práctica deportiva y sobrepeso u obesidad. Diseño longitudinal de pérdida y mantenimiento de peso.	Alimentación intuitiva, recompensa alimentaria y variables antropométricas.	Se analizaron los cambios en alimentación intuitiva y recompensa alimentaria después de la pérdida y mantenimiento del peso. El estudio mostró que la alimentación intuitiva puede modificarse en el contexto de intervenciones dirigidas al peso en personas con antecedentes deportivos.
Romano y Heron (2022) / E.U.	1,228 estudiantes universitarios, con edad media de 22.27 años. Diseño transversal.	Aprecio corporal, bienestar psicológico, alimentación intuitiva y ejercicio intuitivo.	Mediante modelos estructurales multigrupo se analizaron las asociaciones entre aprecio corporal, bienestar y alimentación intuitiva, considerando diferencias por sexo y grupo racial. El estudio aporta evidencia de la relación entre imagen corporal positiva y alimentación intuitiva.
Modica &	1,275 mujeres jóvenes	Aprecio corporal,	El modelo de aceptación de la

DiLillo (2023) / E.U.	adultas de grupos afroamericanos, hispanos y blancos. Diseño transversal.	funcionalidad corporal, alimentación intuitiva y variables del modelo de aceptación de la alimentación intuitiva.	alimentación intuitiva mostró invarianza estructural entre los tres grupos. El aprecio corporal presentó diferencias entre grupos y se mantuvo como un componente relevante dentro del modelo.
Murray et al. (2023) / Australia	498 adultos de 18 a 74 años. Diseño transversal.	IES-2, indicadores de imagen corporal positiva y negativa, IMC y edad.	Las mujeres presentaron menor alimentación intuitiva y una valoración corporal menos favorable que los hombres. Diferentes dimensiones de la imagen corporal explicaron estadísticamente parte de las diferencias entre hombres y mujeres en alimentación intuitiva.
Liu et al. (2025) / Australia	1,260 mujeres adultas, con evaluación inicial y seguimiento a ocho meses. Diseño longitudinal.	Alimentación intuitiva, aprecio de la funcionalidad corporal, autocompasión, insatisfacción corporal y síntomas de alimentación desordenada.	Una mayor alimentación intuitiva al inicio se relacionó con un mayor aprecio de la funcionalidad corporal a los ocho meses. En el modelo multivariable, alimentación intuitiva, autocompasión e insatisfacción corporal fueron predictores significativos de la funcionalidad corporal posterior.

Nota. Tabla de elaboración propia. BAS-2 = *Body Appreciation Scale-2*; FAS = *Functionality Appreciation Scale*; EDE-Q = *Eating Disorder Examination Questionnaire*; EDI = *Eating Disorder Inventory*; BES = *Body Esteem Scale*; BSQ = *Body Shape Questionnaire*; IMC = Índice de Masa Corporal; BICI = *Body Image Concern Inventory*; BISS = *Body Image States Scale*; MBSRQ-AS = *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales*.

La alimentación intuitiva ha adquirido relevancia dentro del estudio de las conductas alimentarias adaptativas, particularmente por su relación con la percepción corporal y el bienestar psicológico. A diferencia de los enfoques centrados en la restricción alimentaria y el control externo de la ingesta, este constructo considera la capacidad de reconocer las señales internas de hambre y saciedad, atender las necesidades del organismo y establecer una relación flexible con

los alimentos. La investigación reciente ha ampliado su estudio hacia variables relacionadas con la imagen corporal positiva, entre ellas el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad corporal.

Los primeros estudios considerados en esta revisión muestran que la alimentación intuitiva también puede relacionarse con aspectos concretos de la alimentación cotidiana. Barad et al. (2019), en una muestra de 293 estudiantes universitarios estadounidenses, evaluaron la alimentación intuitiva mediante la IES-2 y analizaron su relación con el consumo de diferentes grupos de alimentos. Los resultados mostraron asociaciones entre algunas dimensiones de la alimentación intuitiva y el consumo de frutas y verduras, aunque estas relaciones no fueron uniformes para todas las dimensiones ni para todos los alimentos. Estos resultados sugieren que la alimentación intuitiva no debe interpretarse simplemente como una conducta asociada a una determinada calidad de dieta, sino como un constructo multidimensional cuya relación con la alimentación puede variar según el componente analizado.

La relación entre alimentación intuitiva e imagen corporal ha recibido mayor atención en investigaciones posteriores. Adam et al. (2021) estudiaron a 90 mujeres deportistas canadienses mediante un diseño mixto. Los resultados cuantitativos mostraron asociaciones positivas entre autocompasión, aprecio corporal y alimentación intuitiva, mientras que la autocompasión se relacionó negativamente con alimentación desordenada y ejercicio compulsivo. La fase cualitativa permitió identificar experiencias relacionadas con las características particulares del deporte, la conciencia corporal y las expectativas personales. Este estudio resulta relevante para la presente investigación porque muestra que la alimentación intuitiva puede estudiarse dentro del contexto deportivo y con una valoración positiva del cuerpo.

En una línea semejante, Katcher et al. (2021) analizaron los efectos de una intervención de alimentación intuitiva en mujeres universitarias. Después de la intervención se observaron incrementos en alimentación intuitiva y aprecio corporal, acompañados por una reducción de algunas conductas alimentarias relacionadas con la restricción. Aunque se trató de una muestra pequeña y no deportiva, sus resultados aportan evidencia sobre la posibilidad de que ambos constructos puedan modificarse conjuntamente. Esto resulta pertinente porque permite considerar el aprecio corporal no solamente como una característica asociada a la alimentación intuitiva, sino también como parte de una relación más amplia entre la forma de experimentar el cuerpo y la

conducta alimentaria.

Modica (2021) profundizó en esta relación mediante un modelo de ecuaciones estructurales que incluyó hombres y mujeres adultos. El estudio encontró asociaciones positivas entre orientación corporal interna, aprecio corporal y alimentación intuitiva tanto en hombres como en mujeres. En particular, el aprecio corporal presentó una relación positiva con la alimentación intuitiva en ambos grupos. Estos resultados son importantes para investigaciones que incorporan el sexo como variable de comparación, ya que muestran que la relación entre imagen corporal positiva y alimentación intuitiva puede presentarse en ambos sexos, aunque la magnitud y los mecanismos asociados pueden variar.

La evidencia longitudinal ha permitido avanzar más allá de las asociaciones observadas en estudios transversales. Linardon et al. (2022) analizó a 3,039 mujeres adultas en tres momentos de evaluación, con intervalos de cuatro meses, mediante un modelo de relaciones cruzadas. El estudio examinó conjuntamente alimentación intuitiva, aprecio corporal, aprecio de la funcionalidad corporal y flexibilidad de la imagen corporal. Los resultados mostraron relaciones recíprocas entre la alimentación intuitiva y diferentes componentes de la imagen corporal positiva. Este hallazgo resulta particularmente importante para la presente investigación porque conecta directamente dos de sus variables centrales, que son la alimentación intuitiva y el aprecio corporal, además, incorpora el aprecio de la funcionalidad corporal.

Messer et al. (2022) analizaron la relación longitudinal entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y sintomatología alimentaria utilizando la misma cohorte de mujeres evaluada en diferentes momentos. Los resultados indicaron que el permiso incondicional para comer, una de las dimensiones de la alimentación intuitiva, desempeñó un papel mediador entre el aprecio corporal y la disminución posterior de la patología alimentaria. Este resultado permite observar que las dimensiones de la alimentación intuitiva pueden presentar comportamientos diferentes y que resulta conveniente analizarlas tanto de manera global como mediante sus componentes.

La investigación también ha comenzado a considerar poblaciones vinculadas con la práctica deportiva. Nunes et al. (2022) estudiaron los cambios en alimentación intuitiva y recompensa alimentaria después de procesos de pérdida y mantenimiento del peso en personas con antecedentes como deportistas. Aunque esta población no corresponde directamente a atletas en

activo, el estudio muestra la relevancia que puede adquirir la alimentación intuitiva en personas con una historia deportiva y permite ampliar el análisis más allá de las conductas alimentarias desadaptativas.

Por otra parte, Romano y Heron (2022) analizaron las diferencias de sexo y raza en las relaciones entre aprecio corporal, bienestar psicológico y conductas alimentarias y de ejercicio intuitivas en 1,228 estudiantes universitarios. Mediante modelos de ecuaciones estructurales multigrupo, los autores examinaron si estas asociaciones variaban entre hombres y mujeres. Los resultados contribuyen a mostrar que el análisis de la alimentación intuitiva requiere considerar las características sociodemográficas de los participantes y que el aprecio corporal constituye una variable estrechamente relacionada con este tipo de conducta alimentaria.

La diferencia entre hombres y mujeres adquiere mayor relevancia en el estudio de Murray et al. (2023), realizado con 498 adultos de 18 a 74 años. Los hombres presentaron niveles superiores de alimentación intuitiva respecto de las mujeres, y diferentes dimensiones de la imagen corporal explicaron estadísticamente parte de esta diferencia. Entre los factores examinados se incluyeron vigilancia corporal, satisfacción e inversión en la apariencia, así como aspectos relacionados con la funcionalidad corporal. Los resultados son particularmente pertinentes para el presente estudio, ya que respaldan la conveniencia de examinar la alimentación intuitiva considerando el sexo y no únicamente como una característica general de la población deportiva.

Finalmente, la relación entre alimentación intuitiva y funcionalidad corporal ha recibido evidencia longitudinal reciente. Liu et al. (2025) analizaron si diferentes variables iniciales podían explicar cambios posteriores en el aprecio de la funcionalidad corporal. Los resultados mostraron que la alimentación intuitiva, junto con la autocompasión y la insatisfacción corporal, se relacionó significativamente con el aprecio de la funcionalidad corporal a los ocho meses. Este hallazgo resulta especialmente importante para la presente investigación porque proporciona evidencia temporal sobre la relación entre dos de sus variables principales.

En conjunto, los estudios revisados muestran una tendencia relativamente consistente: la alimentación intuitiva se relaciona con una valoración más positiva del cuerpo y con diferentes indicadores de bienestar, aunque la magnitud de estas relaciones depende de la dimensión analizada, las características de la muestra y el diseño utilizado. La evidencia también sugiere

diferencias entre hombres y mujeres y muestra que el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad corporal constituyen variables estrechamente relacionadas con la alimentación intuitiva. La literatura longitudinal aporta además elementos para considerar posibles relaciones recíprocas o temporales, aunque estos resultados no deben extrapolarse automáticamente a poblaciones deportivas.

A pesar de estos avances, se identifica una limitación relevante para el ámbito deportivo. Una parte considerable de la evidencia reciente procede de estudiantes universitarios o población adulta general, mientras que son menos frecuentes los estudios realizados específicamente con deportistas. Igualmente, son todavía más limitados los trabajos que analizan conjuntamente alimentación intuitiva, aprecio corporal y aprecio de la funcionalidad corporal considerando simultáneamente el sexo y el tipo de deporte. El estudio de Adam et al. (2021) constituye un antecedente directamente deportivo, pero se concentró en mujeres atletas. Por ello, permanece abierta la necesidad de estudiar estas relaciones en muestras deportivas que incluyan hombres y mujeres y que permitan distinguir entre deportes con diferentes demandas relacionadas con la apariencia corporal y el rendimiento. Esta limitación resulta pertinente para la presente investigación, cuyo interés se centra en analizar estas tres variables en deportistas y examinar sus relaciones de acuerdo con el sexo y la participación en deportes estéticos y no estéticos. De esta manera, el estudio busca ampliar una línea de investigación que hasta ahora ha abordado estos constructos principalmente de forma separada o en poblaciones diferentes de la deportiva.

CAPÍTULO III

PROPIEDADES PSICOMETRICAS DE LA ESCALA DE APRECIO DE LA FUNCIONALIDAD

3.1 Planteamiento del problema

El aprecio de la funcionalidad se define como la valoración y respeto hacia el cuerpo por lo que es capaz de hacer, en lugar de centrarse únicamente en su aspecto/ apariencia física (Alleva et al., 2017). La Escala de Aprecio de la Funcionalidad (FAS, por sus siglas en inglés; Alleva et al., 2017) es uno de los instrumentos más utilizados para medir el aprecio de la funcionalidad y evalúa distintos aspectos de la funcionalidad corporal, como las habilidades físicas (p. ej., saltar, correr), los procesos internos (p. ej., respirar, pensar, descomponer alimentos), las sensaciones y percepciones corporales (p. ej., oler, sentir), los esfuerzos creativos (p. ej., pintar, cantar) y la comunicación con los demás (p. ej., hablar, gesticular).

La FAS, ha sido validada en diversas poblaciones (adultos y adolescentes) y regiones del mundo. En América, en países como Estados Unidos (Alleva et al., 2017), Colombia (Mebarak et al., 2023) y Brasil (Faria et al., 2020). En Europa, en Italia (Cerea et al., 2021), Rumanía (Swami et al., 2021), Alemania (Riechers & Warschburger et al., 2025), Países Bajos (Alleva et al., 2023) y Chipre (Anastasiades et al., 2023). En Asia Oriental y Sudoriental, la escala ha sido validada en China (He et al., 2023), Japón (Namatame et al., 2022) y Malasia (Swami et al., 2019). Finalmente, en el Medio Oriente, en países como Irán (Sahlan et al., 2022) y Líbano (Swami et al., 2022).

La investigación es novedosa, ya que, hasta el momento, no existen estudios que hayan validado esta escala en población adolescente mexicana, lo que representa una oportunidad para cubrir dicho vacío en la literatura. Esta falta de validación es especialmente importante porque, sin evidencia de su adecuación a la cultura y contexto lingüístico en jóvenes adolescentes en México, no es posible estudiar el aprecio de la funcionalidad corporal en esta población. Se considera que validar un instrumento psicológico es fundamental para garantizar que una escala mide de manera confiable un constructo en una población específica. Por el contrario, su aplicación nen otras culturas sin una validación previa podrían comprometer la precisión de los resultados. Aunque un instrumento se encuentre traducido al español, las variaciones lingüísticas pueden afectar la

interpretación de los ítems. El significado de ciertas palabras u oraciones puede cambiar de acuerdo con el contexto cultural, lo que podría afectar las respuestas de las y los participantes. Al validar una escala se demuestra que los ítems son claros, relevantes y comprendidos por la población diana. Por todo lo anterior, el propósito del presente estudio fue validar la FAS en población adolescente mexicana.

3.2 Objetivos

Objetivo general

Examinar las propiedades psicométricas de la Escala de Aprecio de Funcionalidad (Alleva et al., 2017), en una muestra de hombres y mujeres adolescentes estudiantes de bachillerato de la ciudad de Toluca, Estado de México.

Objetivos específicos

- Analizar la estructura factorial de la FAS
- Evaluar la validez convergente y discriminante de la escala
- Analizar la invarianza por sexo

3.3 Hipótesis

Con base en investigaciones previas (Alleva et al., 2017; He et al., 2023), se hipotetizó que la Escala de Aprecio de la Funcionalidad tuvo adecuadas propiedades psicométricas en la población mexicana, mostrando una estructura factorial similar a la de validaciones previas en otros países.

3.4 Tipo de estudio

El presente estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental y transversal (Ato et al., 2013; Hernández et al. (2014).

3.5 Participantes

El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional. La muestra estuvo conformada por 445

adolescentes (hombres y mujeres) de 16 a 18 años, extraídos de una escuela preparatoria pública de la zona metropolitana del Valle de Toluca.

3.6 Variables

Aprecio de la funcionalidad

El aprecio de la funcionalidad corporal se refiere a la valoración, respeto y gratitud hacia las funciones y capacidades del cuerpo, más allá de su apariencia física. Incluye reconocer lo que el cuerpo puede hacer, como moverse, respirar, comunicarse o sanar, así como sus funciones internas, sensoriales y creativas (Alleva et al., 2018). Operacionalmente, el aprecio de la funcionalidad corporal fue medido mediante la *Escala de Aprecio de la Funcionalidad* (Functionality Appreciation Scale; Alleva et al., 2017).

Aprecio corporal

El aprecio corporal se refiere a la aceptación, respeto y valoración positiva del cuerpo, incluyendo actitudes de cuidado y protección hacia el mismo, independientemente de su apariencia (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Operacionalmente, el aprecio corporal fue evaluado mediante la Body Appreciation Scale- 2 (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Insatisfacción corporal

La insatisfacción corporal es la valoración negativa del propio cuerpo, caracterizada por preocupación, malestar o descontento respecto al peso, la forma y la apariencia física (Cooper et al., 1987). Operacionalmente, la insatisfacción corporal fue evaluado mediante el Body Shape Questionnaire (BSQ; Cooper et al., 1987), utilizando los 8 ítems que miden insatisfacción corporal.

3.7 Instrumentos

Aprecio de la Funcionalidad

La Escala de Aprecio de la Funcionalidad (FAS, por sus siglas en inglés, Alleva et al., 2017) es un instrumento unidimensional (Anexo 1) que comprende 7 ítems tipo Likert, con 5 opciones de

respuesta (*1* = totalmente en desacuerdo; *5* totalmente de acuerdo). Cuenta con una consistencia interna adecuada *(ω=* .91) y su validez convergente es con aprecio corporal (*r* = .582) y una validez discriminante con insatisfacción corporal (*r* = –.435).

Aprecio corporal

El aprecio corporal fue medido con la Escala de Aprecio Corporal BAS-2 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a) es una escala unidimensional que comprende 10 ítems tipo Likert con cinco opciones de respuestas (*1* = nunca; *5* = siempre). La BAS-2 (Anexo 2) fue validada en población mexicana por Góngora et al. (2020), y cuenta con consistencia interna adecuada (*ω* = . 84). En apoyo a la validez discriminante, la BAS-2 correlaciona negativamente con el Índice de Masa Corporal, el deseo de la delgadez y la insatisfacción corporal. Respecto a la validez convergente, se relacionó positivamente la estima corporal. Finalmente, la estabilidad temporal es adecuada (*r* = .84 para mujeres: *r* =.79 para hombres).

Imagen corporal

El cuestionario de la Figura Corporal (BSQ por sus siglas en inglés; Cooper et al., 1987) es un instrumento diseñado para evaluar la preocupación por el peso corporal, la figura del cuerpo y la insatisfacción corporal. La versión mexicana del BSQ (Venegas et al., 2025; Anexo 3) ha sido validada en población adolescente y adulta, demostrando ser una medida confiable y adecuada. El cuestionario consta de 34 ítems tipo Likert con seis opciones de respuesta (*1* = nunca; *6* = siempre). Para el presente estudio se utilizó únicamente los 8 ítems que evalúan directamente la insatisfacción corporal. La escala tiene una alta consistencia interna en su versión completa (α = .96). Los análisis factoriales han respaldado su estructura unidimensional. En cuanto a la validez convergente, el BSQ se ha correlacionado positivamente con síntomas de trastornos alimentarios, como la bulimia (*r* = .64) y la restricción alimentaria (*r* = .59). Asimismo, muestra validez discriminante al diferenciar significativamente entre personas con y sin insatisfacción corporal.

3.8 Procedimiento

Se solicitó permiso a la institución, para la aplicación de instrumentos y la recolección de datos necesarios para la investigación. Los participantes fueron informados sobre la finalidad de la

investigación. Posteriormente se obtuvo consentimiento y asentimiento informado, garantizándoles la integridad de su identidad, así mismo, la estricta reserva y confidencialidad de las respuestas. La aplicación fue en presencial mediada por tecnología. Todos los cuestionarios incluyeron un ítem de control, donde se solicitaba al participante seleccionar una opción específica, con la siguiente instrucción: “Si acaba de leer esto, seleccione '5'” (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). Los cuestionarios fueron aplicados de manera contrabalanceada para controlar el efecto de orden. Las respuestas incorrectas al ítem control resultaron en la invalidación y eliminación del participante. Además, se excluyó a las y los participantes que no contestaron el 90 % de los cuestionarios.

3.9 Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizaron los programas JAMOVI y RStudio mediante el paquete lavaan. En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos generales de los ítems. Posteriormente, se examinó la distribución de los ítems mediante los valores de asimetría y curtosis. Para evaluar la estructura factorial de la FAS se realizó un análisis factorial confirmatorio (AFC), utilizando el estimador de mínimos cuadrados ponderados ajustados por media y varianza (WLSMV), recomendado para variables ordinales (Li, 2016). Se consideraron los índices CFI, TLI $\geq .95$, RMSEA $\leq .08$ y SRMR $\leq .08$ (Hu & Bentler, 1999; Schermelleh et al., 2003). La consistencia interna se estimó mediante el coeficiente omega de McDonald (1999). Asimismo, se evaluó la invarianza factorial por sexo mediante los modelos configuracional, métrico y escalar, con base en los cambios en los índices de ajuste. Finalmente, se calcularon correlaciones para explorar la validez convergente y discriminante de la escala, utilizando el coeficiente de Spearman debido a las características de la distribución.

Para aclarar, la invarianza factorial se refiere al grado en que un instrumento mide el mismo constructo de manera equivalente entre diferentes grupos. Su evaluación permite determinar si la estructura factorial, las cargas de los ítems y los interceptos presentan un comportamiento comparable entre los grupos analizados. En el presente estudio se evaluó la invarianza factorial por sexo mediante tres niveles secuenciales: configuracional, métrico y escalar. La invarianza configuracional indica que los grupos presentan la misma estructura factorial; la invarianza métrica indica que las cargas factoriales son equivalentes entre los grupos; y la invarianza escalar indica

que, además, los interceptos son equivalentes. Cuando se alcanza la invarianza escalar, es posible realizar comparaciones de las puntuaciones observadas entre los grupos con mayor respaldo psicométrico (Caycho, 2017).

3.10 Consideraciones éticas

El estudio se apegó a lo señalado por el Reglamento a la Ley General de Salud en Materia de Investigación con seres humanos y lo dispuesto en el Código Ético del Psicólogo. El presente estudio fue aprobado por el Comité de Ética de investigación del CU Nezahualcóyotl UAEMEX con clave CIEN/2025/070. En el estudio, se solicitó el consentimiento informado de los padres o tutores y asentimiento a los participantes.

3.11 Resultados

3.11.1 Análisis preliminares

No se encontraron respuestas faltantes en la base de datos. La estructura de la escala FAS se examinó mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC), con el propósito de evaluar el ajuste del modelo unidimensional propuesto en investigaciones previas. El tamaño de la muestra fue de 445 adolescentes (151 hombres y 294 mujeres, respectivamente) y con edades de entre 16 y 18 años, con una media de 16.25 y una desviación estándar de .863.

3.11.2 Análisis descriptivos

Las medias de la FAS oscilaron entre 3.94 (correspondiente al ítem 1- Aprecio mi cuerpo por lo que es capaz de hacer) siendo la medida más baja con una *DE* = 1.10, una asimetría de -1.12 y una curtosis de 0.86, Respecto a la media más alta de los ítems es de 4.26 (corresponde al ítem 5 - *Estoy agradecida/o de que mi cuerpo me permite realizar actividades que disfruto*) con una *DE* = 1.00 , acompañada de una asimetría de -1.70 y una curtosis de 2.81, lo que indica niveles elevados de aprecio de la funcionalidad corporal en la muestra.

En cuanto al resto de las medias y desviaciones estándar, el ítem 2 obtuvo una *M* = 4.01 y

DE = 1.05, mostrando una asimetría de -1.40 y una curtosis de 1.77. El ítem 3 presentó una *M* = 4.19 y una *DE* = 0.98, con una asimetría de -1.54 y una curtosis de 2.45. Respecto al ítem 4, se observó una *M* = 4.08 y una *DE* = 1.02, así como una asimetría de -1.39 y una curtosis de 1.88. El el ítem 6 obtuvo una *M* = 4.09 y una *DE* = 1.02, presentando una asimetría de -1.12 y una curtosis de 0.87. Finalmente, el ítem 7 mostró una *M* = 4.11 y una *DE* = 1.05, con una asimetría de -1.36 y una curtosis de 1.54. En conjunto, los ítems evidenciaron medias superiores a 3.90, asimetrías negativas y valores de curtosis positivos, lo que sugiere una tendencia de las respuestas hacia las categorías más altas de la escala y distribuciones relativamente concentradas en torno a dichas puntuaciones.

3.11.3 Análisis factorial confirmatorio

Para evaluar la estructura interna de la Escala de Aprecio de la Funcionalidad, se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio considerando un modelo unidimensional, de acuerdo con la propuesta teórica original de Alleva et al. (2017). Los resultados mostraron índices de ajuste adecuados, $\chi^2(14) = 31.94$, CFI = .999, TLI = .998, RMSEA = .054 y SRMR = .031, lo que respalda la existencia de una estructura unifactorial para la escala. Esta evidencia sugiere que los siete reactivos convergen en un único factor latente denominado aprecio de la funcionalidad corporal.

Con relación a las cargas factoriales (λ), que indican la magnitud de la relación de cada ítem de la escala, es decir que está midiendo cada reactivo, los valores que se obtuvieron se encuentran entre λ = .786 y λ = .868. El ítem que aportó más fue el ítem 3 ("Aprecio que mi cuerpo me permita comunicarme e interactuar con los demás"), con una carga de λ = .868, seguido del ítem 5 ("Estoy agradecida/o de que mi cuerpo me permita realizar actividades que disfruto"), con λ = .867, y del ítem 7 ("Respeto mi cuerpo por las funciones que realiza"), con λ = .865. Por su parte, la carga factorial más baja fue el ítem 1 ("Aprecio mi cuerpo por lo que es capaz de hacer"), con λ = .786, aunque dicho valor se encuentra por encima del criterio recomendado para considerar una adecuada representación del constructo.

Por otro lado, los coeficientes de determinación (R^2) muestran el porcentaje de la variabilidad de cada ítem, los resultados variaron entre .617 y .753. El ítem 3 es el más destacado pues explicó más del 75% de las respuestas (R^2 = .753). De manera similar, los ítems 5 (R^2 = .752)

y 7 (R^2 = .749) mostraron porcentajes elevados de varianza explicada. En contraste, el ítem 1 presentó el valor más bajo (R^2 = .617), aunque el factor continuó explicando más del 60% de su varianza.

En conjunto, estos resultados de los ítems demuestran que se relaciona de manera consistente y adecuada a la medición del constructo de aprecio de la funcionalidad corporal, respaldando así que la escala mide de forma adecuada este constructo y que la estructura de la escala es de un solo factor, siendo válida para la muestra analizada.

3.11.4 Consistencia interna

La confiabilidad de la Escala de Aprecio de la Funcionalidad se evaluó mediante el coeficiente omega de McDonald (1999), dado ω = .91, valor que refleja un nivel de confiabilidad buena.

3.11.5 Invarianza factorial por sexo

Con el propósito de determinar si la estructura de la FAS era equivalente entre mujeres y hombres, en la Tabla 3 se evaluó la invarianza factorial de manera secuencial mediante los modelos configuracional, métrico y escalar. Los resultados mostraron un ajuste adecuado en los tres niveles de invarianza, con valores de CFI entre .998 y .999, TLI entre .997 y .999, RMSEA entre .036 y .072 y SRMR entre .034 y .043. En conjunto, estos resultados aportan evidencia sobre la estabilidad de la estructura factorial de la FAS entre hombres y mujeres.

Tabla 3. *Invarianza por sexo*

Modelo	**CFI**	**TLI**	**RMSEA**	**SRMR**
Configural	.999	.999	.048	.034
Métrico	.998	.997	.072	.043

Escalar	.999	.999	.036	.035

3.11.6 Validez convergente y discriminante

En la Tabla 4 se muestran los resultados de las correlaciones de la Escala de Aprecio de la Funcionalidad, con la Escala de Aprecio Corporal y la Escala de Body Shape Questionnaire-8. Se observa una correlación positiva y significativa entre el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad corporal (r = .582). Por otra parte, la correlación del aprecio de la funcionalidad y la insatisfacción corporal mostraron una asociación negativa y significativa (r = - .435).

Tabla 4. *Correlaciones entre la Escala de Aprecio de la Funcionalidad, el Aprecio Corporal y el Body Shape Questionnaire-8*

Variable	1	2	3
FAS	**—**		
BAS	**.582***	**—**	
3. BSQ	**-.435***	**-.759***	**—**

Nota. Elaboración propia. FAS = Escala de Aprecio de la Funcionalidad; BAS = Escala de Aprecio Corporal; BSQ = Body Shape Questionnaire. *p < .001.

3.11.7 Discusión de resultados

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Aprecio de la Funcionalidad Corporal. En términos generales, los resultados obtenidos de los análisis realizados respaldan una escala válida y confiable para medir aprecio de la funcionalidad corporal. Los hallazgos confirmaron una estructura unidimensional, con adecuada consistencia interna, con validez convergente y discriminante, así como una igualdad de medición tanto en hombres, como en mujeres. En conjunto, estas evidencias sugieren que la FAS en versión mexicana constituye una medida adecuada para evaluar un componente de la imagen corporal positiva.

Respecto a la estructura interna de la escala, los resultados de los análisis factorial confirmatorio respaldan una estructura unidimensional propuesta por sus autores originales Alleva et al. (2017) Estados Unidos (Alleva et al., 2017), Colombia (Mebarak et al., 2023), China (He et al., 2023), Alemania (Riechers & Warschburger, 2025) y Países Bajos (Alleva et al., 2023), que reportaron una estructura factorial similar.

Con relación a la confiabilidad, la escala presentó una consistencia interna adecuada, estos resultados son congruentes con investigaciones previas, donde se han reportado coeficientes de confiabilidad satisfactorios en diferentes poblaciones y países (Alleva et al., 2017; Faria et al., 2020; He et al., 2023; Riechers & Warschburger, 2025), lo que sugiere que los ítems de la FAS evalúan y miden de manera válida un mismo constructo, proporcionando mediciones estables y precisas.

Un hallazgo importante del estudio fue la invarianza factorial por sexo en los niveles configural, métrico y escalar. Estos resultados indican que la estructura se mantiene equivalente entre hombres y mujeres, lo cual permite dar puntuaciones de manera comparable entre ambos grupos. Investigaciones previas, han reportado la estabilidad de la FAS en diferentes poblaciones y subgrupos (Rekkers et al., 2025; Riechers & Warschburger, 2025).

Por su parte, las correlaciones encontradas, proporcionan evidencia favorable de la validez convergente y discriminante. De acuerdo con la asociación del aprecio de la funcionalidad corporal se relacionó positivamente con el aprecio corporal y negativamente con la insatisfacción corporal.

Estos resultados son consistentes con planteamientos previos teóricos con la imagen corporal positiva (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b), de igual manera, se han identificado en investigaciones previas asociaciones entre el aprecio de la funcionalidad corporal, con mayores niveles de bienestar psicológico y una menor presencia de indicadores de malestar corporal (Alleva et al., 2017; Cerea et al., 2021; He et al., 2023).

La disponibilidad de una versión mexicana para población adolescente de la FAS representa una contribución relevante para la investigación sobre la imagen corporal positiva. Es importante mencionar, que a pesar de que el campo de estudio ha sido de mucho interés en las últimas décadas, los instrumentos disponibles adaptados al español continúan siendo limitados. Por ello, la validación de la FAS amplía las herramientas disponibles para investigadores interesados en evaluar el aprecio de la funcionalidad corporal en población adolescente y adulta.

Finalmente, las limitaciones del estudio son que se realizó una investigación mediante un diseño transversal, lo que impide examinar la estabilidad temporal de la escala. También, es importante considerar para futuras investigaciones realizar en diferentes poblaciones, ya que, en este estudio solo se realizó con adolescentes mexicanos, por lo que los resultados no pueden generalizarse. En consecuencia, para posteriores investigaciones podrían incorporar estudios de estabilidad temporal (test-retest). Siguiendo estas recomendaciones para futuras investigaciones, se busca seguir contribuyendo a fortalecer la evidencia psicométrica de la FAS y ampliar su aplicabilidad en distintos contextos.

CAPÍTULO IV

APRECIO CORPORAL, APRECIO DE LA FUNCIONALIDAD CORPORAL Y ALIMENTACIÓN INTUITIVA EN DEPORTISTAS

4.1 Planteamiento del problema

El análisis de la relación entre la imagen corporal y la conducta alimentaria en personas que practican deportes resulta fundamental desde diversas perspectivas, entre ellas la psicológica, la salud física, el rendimiento deportivo y el bienestar integral. Diversos estudios han evidenciado que una imagen corporal positiva puede desempeñar un papel protector frente a conductas alimentarias disfuncionales, particularmente en adolescentes que practican distintas disciplinas deportivas y en jóvenes que participan en contextos de competencia (Jankauskiene et al., 2020)

La insatisfacción corporal y los hábitos alimentarios restrictivos no solo afectan el rendimiento deportivo, sino que también tienen un impacto negativo en la salud mental y física de los atletas, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (Nieto & Guevara, 2024).

Respecto a la imagen corporal y la conducta alimentaria de los atletas, los hallazgos son contradictorios. Por un lado, se ha documentado que quienes practican deportes estéticos son particularmente vulnerables a valorar su cuerpo en términos de apariencia física, lo cual incrementa el riesgo de desarrollar conductas alimentarias poco saludables/restrictivas y trastornos alimentarios (Burgon et al. 2023). Dicho énfasis en la apariencia puede desplazar a otros aspectos importantes de la relación en el cuerpo, como el aprecio de la funcionalidad y sus capacidades. Por ejemplo, algunos estudios comparativos han encontrado que los atletas universitarios que practican deportes estéticos reportan niveles más bajos de satisfacción corporal y mayor tendencia a realizar conductas alimentarias desadaptativas, en comparación con sus pares en deportes no estéticos (Zaccagni & Gualdi, 2023). En contraste, algunos investigadores (Foley, 2021) han encontrado que los atletas que practican deportes no estéticos tienden a experimentar mayor satisfacción corporal y a desarrollar una relación más funcional con su alimentación.

Esto sugiere que existen factores específicos asociados al tipo de disciplina deportiva que influyen en la percepción de la imagen corporal y en las conductas alimentarias resultantes. Por lo anterior, el presente estudio se propone ampliar nuestra comprensión sobre las diferencias en el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal en personas que practican deportes estéticos. La investigación presenta un enfoque novedoso, al centrarse en los aspectos positivos y adaptativos de la relación con el cuerpo, la alimentación, aprecio y la funcionalidad del cuerpo, ampliando la comprensión de estas variables. La revisión de la bibliografía sobre la imagen corporal positiva sugiere que la presente investigación puede tener importantes implicaciones en la comprensión de la imagen corporal positiva y la conducta alimentaria adaptativa de los practicantes de deportes estéticos. La evidencia sugiere que una imagen corporal positiva y la alimentación intuitiva pueden actuar como factores protectores, reduciendo la prevalencia de conductas de riesgo asociadas con los TCA (Ragno, 2024).

A pesar del incremento de investigaciones sobre la imagen corporal en población deportista, persisten vacíos sobre las diferencias entre hombres y mujeres que practican distintos tipos de deportes (Arifah et al., 2024; Rutkowska et al., 2022; Ragno, 2024; Prnjak et al., 2019)). Debido a esto, la evidencia en población mexicana continúa siendo limitada (García & Silva, 2025), por ello, resulta relevante analizar el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva considerando el sexo, tipo de deporte practicado, así como la relación entre constructos y su posible contribución explicativa. De esta manera, el estudio busca ampliar la evidencia disponible de la imagen corporal y la conducta alimentaria a través de diferencias entre grupos de sexo y tipo de deporte, analizar cómo las relaciones entre niveles de alimentación intuitiva se relacionan con el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad corporal, y viceversa (Linardon, 2022).

Además de analizar estas relaciones, resulta pertinente explorar la contribución explicativa de estas variables sobre el aprecio de la funcionalidad corporal. Al respecto, Liu et al. (2025), mediante modelos de regresión lineal, identificaron que mayores niveles de alimentación intuitiva predijeron un mayor aprecio de la funcionalidad corporal en una evaluación posterior. Estos antecedentes aportan sustento empírico para considerar al aprecio de la funcionalidad corporal como variable criterio y examinar la contribución del aprecio corporal y la alimentación intuitiva en su explicación. No obstante, debido al carácter transversal del presente estudio, los resultados

del modelo se interpretaron en términos de contribución explicativa y no de causalidad o predicción temporal.

4.2 Pregunta de investigación

¿Qué relación existe entre el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal, y qué diferencias se observan según el sexo y el tipo de deporte practicado, así como qué contribución explicativa tienen el aprecio corporal y la alimentación intuitiva sobre el aprecio de la funcionalidad corporal?

4.3 Objetivos

Objetivo general

Analizar el aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad entre personas que practican deportes estéticos y no estéticos.

Objetivos específicos

- Comparar el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal entre hombres y mujeres deportistas.
- Comparar el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal entre practicantes de deportes estéticos y no estéticos.
- Analizar la relación entre el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal en deportistas.
- Analizar si el aprecio corporal y la alimentación intuitiva explican el aprecio de la funcionalidad corporal en hombres y mujeres.
- Analizar el aprecio corporal y alimentación intuitiva como variables explicativas del aprecio de la funcionalidad corporal en hombres.
- Analizar el aprecio corporal y alimentación intuitiva como variables explicativas del aprecio de la funcionalidad corporal en mujeres.

4.4 Hipótesis de investigación

- H1. Con base en investigaciones previas (Andrew et al., 2015), se hipotetizó que existen diferencias en el aprecio corporal entre las personas que practican deportes estéticos y quienes practican deportes no estéticos.
- H2. En línea con investigaciones previas sobre alimentación intuitiva (Linardon et al., 2022), se hipotetizó que existen diferencias en la alimentación intuitiva entre las personas que practican deportes estéticos y quienes practican deportes no estéticos.
- H3. En consonancia con los hallazgos de Alleva et al. (2017), se hipotetizó que existen diferencias en el aprecio de la funcionalidad corporal entre las personas que practican deportes estéticos y quienes practican deportes no estéticos.
- H4. Con base en la evidencia previa (Linardon, 2022), se hipotetizó que el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal presentan relaciones positivas entre sí.
- H5. Con base en estudios previos que han examinado la contribución de estas variables al aprecio de la funcionalidad corporal (Liu et al., 2025), se hipotetizó que el aprecio corporal y la alimentación intuitiva contribuyen significativamente a explicar el aprecio de la funcionalidad corporal en hombres y mujeres deportistas.

4.5 Tipo de estudio

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal. Se analizaron las relaciones entre el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal, así como las diferencias observadas entre grupos de acuerdo con el sexo y el tipo de deporte practicado. Al tratarse de un estudio no experimental y transversal, las variables fueron observadas y medidas en un único momento, sin manipulación de las condiciones de los participantes. Por tanto, los resultados se interpretaron como asociaciones y contribuciones estadísticas, sin establecer relaciones causales o temporales entre las variables (Ato et al., 2013; Hernández et al., 2014).

4.6 Muestra

El muestreo fue no probabilístico (Hernández et al., 2014). La muestra estuvo conformada por 200 deportistas del Centro Deportivo Potros UAEMex, de los cuales 101 fueron hombres (50.5 %) y 99 mujeres (49.5 %), con edades comprendidas entre los 17 y 25 años (M = 19.57, DE = 2.47). En las mujeres, la edad promedio fue de 19.25 años (DE = 2.37), mientras que en los hombres fue de 19.88 años (DE = 2.54).

Respecto a la escolaridad, 36 participantes cursaban el bachillerato (18 %) y 164 cursaban estudios de licenciatura (82 %).

4.7 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Hombres y mujeres que practicaran alguno de los deportes incluidos en la investigación.
- Participantes que realizaran entrenamiento deportivo de manera regular.
- Participantes que aceptaran participar voluntariamente en el estudio y proporcionaran el consentimiento informado correspondiente.

Criterios de exclusión

- Atletas con diagnóstico previo de un trastorno de la conducta alimentaria que pudiera interferir con su participación en el estudio.
- Atletas que se encontraran en periodo de recuperación o rehabilitación física por una lesión importante.
- Atletas que practicaran simultáneamente deportes clasificados en las categorías estética y no estética.
- Participantes que no respondieran al menos el 90 % de los cuestionarios.
- Participantes que respondieran incorrectamente el ítem de control de atención.

La edad no se estableció como criterio de inclusión o exclusión, sino que fue registrada como una característica sociodemográfica de la muestra y posteriormente descrita en los resultados.

4.8 Variables

Tipo de deporte

El tipo de deporte refiere a las características y exigencias propias de la disciplina practicada. Para esta investigación se clasificó en deportes estéticos y no estéticos (Hausenblas & Carron, 1999).

En la literatura sobre imagen corporal y deporte, las disciplinas deportivas pueden clasificarse de acuerdo con el grado en que la apariencia corporal interviene en la práctica, evaluación o exigencias competitivas. Los deportes estéticos son aquellos en los que la ejecución deportiva incorpora componentes relacionados con la apariencia, la presentación corporal, la precisión y la calidad estética del movimiento. En contraste, en los deportes no estéticos el desempeño se determina principalmente mediante indicadores objetivos, como tiempos, distancias, puntuaciones, goles o cantidad de peso levantado (Kantanista et al., 2018).

Esta clasificación no es completamente uniforme entre investigaciones, debido a que algunas propuestas consideran únicamente la evaluación estética del desempeño, mientras que otras incorporan las exigencias relacionadas con la delgadez, el peso corporal, la composición corporal o las categorías de peso. Por esta razón, existen disciplinas que pueden presentar características de más de una categoría. En particular, la halterofilia se reconoce habitualmente como un deporte de fuerza y de categoría de peso, debido a que el resultado competitivo depende de la cantidad de peso levantado y de la categoría corporal en la que participa el atleta. Sin embargo, también implica una exposición corporal y demandas específicas relacionadas con el peso y la composición corporal, aspectos relevantes para el estudio de la imagen corporal y la conducta alimentaria.

Para la presente investigación, la clasificación de los deportes se realizó de manera operacional considerando las características de las disciplinas incluidas en la muestra y las demandas corporales asociadas con su práctica. Se consideraron como deportes estéticos la danza

aérea, la gimnasia, la halterofilia, el judo y la lucha universitaria; como deportes no estéticos se incluyeron el atletismo, básquetbol, box, voleibol y fútbol. Esta clasificación se utilizó exclusivamente para organizar la muestra y realizar los análisis comparativos del presente estudio.

En consecuencia, la categoría de deporte estético utilizada en esta investigación debe entenderse como una clasificación operacional y no como una clasificación universal de las disciplinas deportivas. Esta precisión resulta particularmente importante para la halterofilia, debido a que la literatura también la ubica dentro de los deportes de fuerza o de categoría de peso.

Para efectos de este estudio, esta diferenciación quedaría de la siguiente forma:

Deportes estéticos: danza aérea, gimnasia, halterofilia, judo y lucha universitaria. **Deportes no estéticos:** atletismo, básquetbol, box, voleibol y fútbol.

Aprecio corporal

El aprecio corporal se refiere a la aceptación, opinión favorable y respeto del propio cuerpo, y al rechazo de los ideales de apariencia que promueven los medios de comunicación como la única forma de belleza (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Operacionalmente, el aprecio corporal fue medido con la Escala de Aprecio Corporal (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a).

Alimentación intuitiva

La alimentación intuitiva o alimentación se basa en señales de hambre y saciedad, más que en señales emocionales (Tylka, 2006). Operacionalmente, la alimentación intuitiva fue medida con la Escala de Alimentación Intuitiva (IES-3, Tylka et al., 2024).

Aprecio de la funcionalidad

El aprecio de la funcionalidad es apreciar lo que el cuerpo puede hacer o es capaz de hacer (Alleva et al., 2018). Operacionalmente, el aprecio de la funcionalidad fue medido con la Escala de Aprecio de la Funcionalidad (FAS, por sus siglas en inglés).

4.9 Instrumentos

Cuestionario de datos sociodemográficos

Los datos sociodemográficos fueron; edad, sexo, el tipo de deporte que practican y la escolaridad, fueron recabados a través de un cuestionario diseñado para este estudio.

Aprecio corporal

El aprecio corporal fue evaluado con la Escala de Aprecio Corporal BAS-2 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015) es una escala unidimensional (Anexo 2) que comprende 10 ítems tipo Likert con cinco opciones de respuestas (*1* = nunca; *5* = siempre). La BAS-2 (Anexo 2) fue validada en población mexicana por Góngora et al. (2020), y cuenta con consistencia interna adecuada (ω = . 91 para mujeres; ω = .89 hombres). Además, la escala tiene estabilidad temporal adecuada (r = .84 para mujeres; r = .79 para hombres). En apoyo a la validez discriminante, la BAS-2 correlaciona negativamente con el Índice de Mas Corporal (r = .21 para mujeres; r = -.19 para hombres), la motivación para la delgadez (r = -.42 para mujeres; r = 0.31 para hombres). Respecto a la validez convergente, la BAS-2 está asociada positivamente con tres subescalas de la Escala de Estima Corporal: Preocupación por el Peso y la Condición Física (r = .61 para mujeres; r = .54 para hombres), Atractivo Físico y Sexual (r = .50 para mujeres; r = .44 para hombres). Finalmente, la estabilidad temporal es de adecuada (r = .84 para mujeres: r = .79 para hombres).

Alimentación intuitiva

La alimentación intuitiva fue medida con la Escala de Alimentación Intuitiva (IES-3, por sus siglas en inglés; Tylka et al., 2024) es una herramienta multidimensional (Anexo 4) que comprende 12 ítems tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (*1* = nunca; *5* = siempre). Cuenta con una consistencia interna (ω = .89) y validez convergente significativa, correlacionando positivamente con medidas de bienestar general (r = .45) y negativamente con patrones alimenticios desordenados (r = -.50). También, presenta una estabilidad temporal consistente (r = .81). La IES-3 tiene cuatro factores: Permiso incondicional para comer (ω = .84), Comer por Razones Físicas más que Emocionales (ω = .87), Confianza en las Señales de Hambre y Saciedad (ω = .89) y Congruencia entre el Cuerpo y la Elección de Alimentos (ω = .86).

Aprecio de la funcionalidad corporal

El aprecio de la funcionalidad corporal fue medido por la Escala de Aprecio de la Funcionalidad desarrollada por Alleva et al. (2017) (FAS; por sus siglas en inglés) La FAS es un instrumento unidimensional (Anexo 1) que comprende *7* ítems tipo Likert, con *5* opciones de respuesta (*1* = totalmente en desacuerdo; *5* totalmente de acuerdo) que cuenta con excelente consistencia interna (ω = .91). Además, la FAS correlaciona positivamente con el aprecio corporal y negativamente con la insatisfacción corporal.

4.10 Procedimiento

Se solicitó permiso a la institución, para la aplicación de instrumentos y la recolección de datos necesarios para la investigación. Los participantes fueron informados sobre la finalidad de la investigación. Posteriormente se obtuvo consentimiento y asentimiento informado, garantizándoles la integridad de su identidad, así mismo, la estricta reserva y confidencialidad de las respuestas. La aplicación fue en presencial. Todos los cuestionarios incluyeron un ítem de control, donde se solicitaba al participante seleccionar una opción específica. Los cuestionarios fueron aplicados de manera contrabalanceada para controlar el efecto de orden. Las respuestas incorrectas al ítem control resultaron en la invalidación y eliminación del participante. Además, se excluyó a las y los participantes que no contestaron el 90 % de los cuestionarios.

4.11 Análisis de datos

El análisis de datos se realizó con el paquete estadístico SPSS-19. En primer lugar, se aplicó la prueba de Kolmogorov–Smirnov para identificar la distribución de los datos y determinar el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas. Dado que las variables no presentaron distribución normal, se utilizaron procedimientos no paramétricos para las comparaciones entre grupos. Para examinar las diferencias en aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad entre deportistas estéticos y no estéticos, se empleó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes. Asimismo, para analizar la relación entre las variables de interés, se calcularon correlaciones de Spearman. Finalmente, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple con el fin de identificar los predictores del aprecio de la funcionalidad.

4.12 Consideraciones éticas

El estudio se apegó a lo señalado por la Ley General de Salud en Materia de Investigación con seres humanos y lo dispuesto en el Código Ético del Psicólogo. El presente estudio fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación del CU Nezahualcóyotl UAEMEX con clave CEIN/2025/070. En el estudio, se solicitó el consentimiento informado de los padres o tutores y asentimiento a los participantes

4.13 Resultados

4.13.1 Análisis preliminares

En primer lugar, se procedió a comprobar la normalidad de las distribuciones de las puntuaciones asociadas a las variables de aprecio de la funcionalidad corporal, aprecio corporal y alimentación intuitiva, lo cual se llevó a cabo mediante la aplicación de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, evaluando tanto la asimetría como la curtosis. Los resultados obtenidos señalaron que los datos no presentaban una distribución normal ($p < .05$), lo que llevó a la elección de pruebas no paramétricas para su análisis.

4.13.2 Distribución de la muestra por deporte practicado

En la Tabla 5 se puede ver la distribución de la muestra por tipo de deporte y sexo, donde 99 son mujeres (37 estético y 62 no estético) y 101 fueron hombres (33 estético y 68 no estético), dando un total de 200 participantes.

Tabla 5. *Distribución de la muestra por deporte (estético y no estético) y sexo*

Sexo	**Deporte**		**Total**
	Estético	**No estético**	
Mujer	37	62	99
Hombre	33	68	101

Total	70	130	200

En la Tabla 6 se expone la distribución de la muestra por la actividad física que practican. De los 70 practicantes de deportes estéticos, 15 realizaban danza aérea (21.4%), 12 gimnasia (17.1%), 12 halterofilia (17.1%), 16 judo (22.9%) y 15 lucha universitaria (21.4%). De los 130 practicantes de deportes no estéticos, 28 realizaban atletismo (21.5%), 20 básquetbol (15.4%), 16 box (12.3%), 45 voleibol (34.6%) y 21 fútbol (16.2%).

Tabla 6. *Distribución de la muestra por actividad practicada*

Deporte					
Estético			**No estético**		
	n	***%***		***n***	***%***
Danza aérea	15	21.4%	Atletismo	28	21.5%
Gimnasia	12	17.1%	Básquetbol	20	15.4%
Halterofilia	12	17.1%	Box	16	12.3%
Judo	16	22.9%	Voleibol	45	34.6%
Lucha	15	21.4%	Fútbol	21	16.2%

Nota. Elaboración propia.

4.13.3 Comparación del aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad por sexo

Con el propósito de analizar las diferencias en el aprecio por el cuerpo, la alimentación intuitiva y el valor asignado a la funcionalidad corporal entre hombres y mujeres, se llevó a cabo la prueba U

de Mann-Whitney para muestras independientes. Los resultados obtenidos que se muestran en la Tabla 7 indican que no existen diferencias estadísticamente significativas en relación con el aprecio por la funcionalidad ni en el aprecio corporal entre los géneros. No obstante, se encontraron diferencias significativas en lo que concierne a la alimentación intuitiva y en sus subescalas, tales como la tendencia a comer por razones físicas en lugar de emocionales, así como en las señales de hambre y saciedad y la congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos, con un tamaño del efecto de r = .22.

Tabla 7. *Comparación del aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad entre hombres y mujeres*

Escala/Subescala	**Mujeres (n = 99) Rango promedio**	**Hombres (n = 101) Rango promedio**	***U***	***Z***	***p***
FAS	100.94	100.06	4971.00	.070	.944
BAS	101.24	99.78	4918.50	.198	.843
IES	87.60	113.14	3722.50*	3.12	.0018
PIC	99.64	104.29	4617	.949	.343
CRF	86.49	114.23	3612.50*	3.42	.0006
CSHS	88.64	112.13	3825*	2.90	.0037
CCEA	88.81	111.96	3842.50	2.86	.0042

Nota. Elaboración propia. $p < .05$, FAS= Escala de aprecio de la funcionalidad; BAS = Escala de aprecio corporal; IES= Escala de alimentación intuitiva PIC= Permiso incondicional para comer; CRF = Comer por razones físicas más que emocionales; CSHS = Confianza en las señales de hambre y saciedad; CCEA= Congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos.

4.13.4 Comparación del aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad entre hombres y mujeres en deportes estéticos.

En los participantes que practicaban deportes estéticos no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el aprecio de la funcionalidad corporal, el aprecio corporal ni la alimentación intuitiva. Asimismo, ninguna de las dimensiones de la

alimentación intuitiva presentó diferencias significativas entre ambos grupos ($p > .05$).

En conjunto, estos resultados indican que, dentro del grupo de participantes que practicaban deportes estéticos, las puntuaciones de las variables estudiadas fueron similares entre hombres y mujeres.

Tabla 8. *Comparación de las variables estudiadas entre hombres y mujeres que practican deportes estéticos*

Variable	Mujeres (n = 37)	Hombres (n = 33)	*U*	*p*
Aprecio de la funcionalidad corporal	35.66	35.32	604.50	.943
Aprecio corporal	35.42	35.59	607.50	.972
Alimentación intuitiva	32.53	38.83	500.50	.194
Permiso incondicional para comer	33.35	37.91	531.00	.345
Comer por razones físicas más que emocionales	33.27	38.00	528.00	.328
Confianza en las señales de hambre y saciedad	33.66	37.56	542.50	.419
Congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos	32.93	38.38	515.50	.258

Nota. Los valores corresponden a rangos promedio. *U* = estadístico de Mann-Whitney. FAS = Escala de Aprecio de la Funcionalidad; BAS = Escala de Aprecio Corporal; IES = Escala de Alimentación Intuitiva.

4.13.5 Comparación del aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad entre hombres y mujeres en deportes no estéticos

En los participantes que practicaban deportes no estéticos tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el aprecio de la funcionalidad corporal ni en el aprecio corporal ($p > .05$).

En contraste, sí se observaron diferencias estadísticamente significativas en la alimentación intuitiva. Los hombres presentaron rangos promedio superiores a los de las mujeres en la puntuación global de alimentación intuitiva, así como en las dimensiones de comer por razones físicas más que emocionales, confianza en las señales de hambre y saciedad y congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos. El efecto reportado para estas diferencias fue de magnitud aproximada moderada ($r = .30$).

Por tanto, las diferencias entre hombres y mujeres dentro de los deportes no estéticos se concentraron en aspectos relacionados con la alimentación intuitiva, mientras que no se observaron diferencias en el aprecio corporal ni en el aprecio de la funcionalidad corporal.

Tabla 9. *Comparación de las variables estudiadas entre hombres y mujeres que practican deportes no estéticos*

Variable	Mujeres (n = 62)	Hombres (n = 68)	*U*	*p*
Aprecio de la funcionalidad corporal	65.95	65.09	2080.00	.896
Aprecio corporal	66.40	64.68	2052.00	.794
Alimentación intuitiva	55.20	74.89	1469.50	.0029
Permiso incondicional para comer	63.72	67.13	1997.50	.600

Comer por razones físicas más que emocionales	53.42	76.51	1359.00	.0004
Confianza en las señales de hambre y saciedad	55.32	74.78	1477.00	.0030
Congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos	56.17	74.00	1529.50	.0063

Nota. Los valores corresponden a rangos promedio. *U* = estadístico de Mann-Whitney. FAS = Escala de Aprecio de la Funcionalidad; BAS = Escala de Aprecio Corporal; IES = Escala de Alimentación Intuitiva.

4.13.6 Comparación del aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad entre mujeres que practican deportes estéticos y no estéticos

Al comparar a las mujeres según el tipo de deporte practicado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el aprecio de la funcionalidad corporal, el aprecio corporal ni la alimentación intuitiva ($p > .05$). De igual manera, ninguna de las dimensiones de la alimentación intuitiva presentó diferencias significativas entre las mujeres que practicaban deportes estéticos y aquellas que practicaban deportes no estéticos.

Estos resultados indican que, en las mujeres participantes, el tipo de deporte no se relacionó con diferencias estadísticamente significativas en las variables analizadas.

Tabla 10. *Comparación de las variables estudiadas entre mujeres según el tipo de deporte*

Variable	Estéticos (n = 37)	No estéticos (n = 62)	*U*	*p*
Aprecio de la funcionalidad	49.47	50.31	1124.50	.8

corporal				87
Aprecio corporal	46.28	52.22	1009.50	.319
Alimentación intuitiva	47.91	51.25	1069.50	.575
Permiso incondicional para comer	46.50	52.09	1017.50	.343
Comer por razones físicas más que emocionales	50.23	49.86	1138.50	.951
Confianza en las señales de hambre y saciedad	49.42	50.35	1125.50	.875
Congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos	48.71	50.74	1103.00	.748

Nota. Los valores corresponden a rangos promedio. *U* = estadístico de Mann-Whitney.

4.13.7 Comparación del aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad entre hombres que practican deportes estéticos y no estéticos

En los hombres tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre quienes practicaban deportes estéticos y quienes practicaban deportes no estéticos en el aprecio de la funcionalidad corporal, el aprecio corporal o la alimentación intuitiva ($p > .05$).

De igual manera, ninguna de las dimensiones de la alimentación intuitiva presentó diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos. La dimensión de comer por razones físicas más que emocionales mostró un valor cercano al nivel convencional de

significancia (p = .051); sin embargo, no alcanzó el criterio establecido de $p < .05$.

Tabla 11. *Comparación de las variables estudiadas entre hombres según el tipo de deporte*

Variable	Estéticos (n = 33)	No estéticos (n = 68)	*U*	*p*
Aprecio de la funcionalidad corporal	50.12	51.43	1093.00	.833
Aprecio corporal	47.41	52.74	1003.50	.390
Alimentación intuitiva	45.05	53.89	925.50	.156
Permiso incondicional para comer	49.32	51.82	1066.50	.682
Comer por razones físicas más que emocionales	42.97	54.90	857.00	.051
Confianza en las señales de hambre y saciedad	44.56	54.13	909.50	.119
Congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos	46.29	53.29	966.50	.250

Nota. Los valores corresponden a rangos promedio. U = estadístico de Mann-Whitney. El valor de p = .051 no alcanza el criterio de significancia estadística establecido (p < .05).

4.13.8 Relación entre el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad

Para analizar la relación entre las variables se realizó una correlación de Spearman. Los resultados mostraron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre el aprecio de la funcionalidad corporal, el aprecio corporal y la alimentación intuitiva.

El aprecio de la funcionalidad corporal presentó una relación positiva con el aprecio

corporal (ρ = .487, p < .01) y con la alimentación intuitiva (ρ = .321, p < .01). Asimismo, el aprecio corporal mostró una relación positiva y de mayor magnitud con la alimentación intuitiva (ρ = .603, p < .01).

En cuanto a las dimensiones de la alimentación intuitiva, el aprecio de la funcionalidad corporal presentó asociaciones significativas con el permiso incondicional para comer (ρ = .235), comer por razones físicas más que emocionales (ρ = .231), confianza en las señales de hambre y saciedad (ρ = .282) y congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos (ρ = .312), todas con significancia estadística.

Estos resultados indican que las tres variables principales se encuentran relacionadas de manera positiva en la muestra estudiada. Debido al carácter transversal del estudio, estas asociaciones no permiten establecer relaciones causales.

Tabla 12. *Correlaciones de Spearman entre las variables principales*

Variable	**Aprecio de la funcionalidad**	**Aprecio corporal**	**Alimentación intuitiva**
Aprecio de la funcionalidad corporal	—	.487**	.321**
Aprecio corporal	.487**	—	.603**
Alimentación intuitiva	.321**	.603**	—

Nota. **p < .01.

4.13.9 Relación entre el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad en hombres

En los hombres, el aprecio de la funcionalidad corporal presentó asociaciones positivas y estadísticamente significativas tanto con el aprecio corporal (ρ = .581, p < .01) como con la alimentación intuitiva (ρ = .391, p < .01).

Asimismo, el aprecio corporal mostró una asociación positiva con la alimentación intuitiva

(ρ = .647, p < .01). Las dimensiones de la alimentación intuitiva también presentaron asociaciones significativas con las variables principales. En particular, el aprecio de la funcionalidad corporal se relacionó significativamente con el permiso incondicional para comer (ρ = .324), comer por razones físicas más que emocionales (ρ = .268), confianza en las señales de hambre y saciedad (ρ = .290) y congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos (ρ = .414), todas con p < .01.

En conjunto, los resultados muestran asociaciones positivas entre las variables estudiadas en los hombres.

4.13.10 Relación entre el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad en mujeres

En las mujeres, el aprecio de la funcionalidad corporal se relacionó positiva y significativamente con el aprecio corporal (ρ = .403, p < .01) y con la alimentación intuitiva (ρ = .283, p < .01).

El aprecio corporal presentó una asociación positiva y de mayor magnitud con la alimentación intuitiva (ρ = .606, p < .01). Además, el aprecio de la funcionalidad corporal mostró relaciones significativas con la confianza en las señales de hambre y saciedad (ρ = .295) y con la congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos (ρ = .246), mientras que sus asociaciones con el permiso incondicional para comer y con comer por razones físicas más que emocionales no alcanzaron significancia estadística.

En general, las asociaciones observadas en las mujeres mantienen la misma dirección que las encontradas en los hombres, aunque la magnitud de algunas relaciones fue menor.

4.13.11 Contribución del aprecio corporal y la alimentación intuitiva al aprecio de la funcionalidad en hombres

Se realizó un análisis de regresión lineal para examinar la contribución estadística del aprecio corporal y de las dimensiones de la alimentación intuitiva al aprecio de la funcionalidad corporal.

El modelo fue estadísticamente significativo y explicó el 21.9 % de la varianza del aprecio de la funcionalidad corporal (R^2 = .219, F = 5.33, p < .001). Dentro del modelo, el aprecio corporal

presentó una contribución estadísticamente significativa (β = .485, p = .001). En cambio, ninguna de las dimensiones de la alimentación intuitiva mostró una contribución estadísticamente significativa.

Por tanto, en los hombres, el modelo encontró una contribución estadística del aprecio corporal sobre el aprecio de la funcionalidad corporal, mientras que las dimensiones de la alimentación intuitiva no realizaron contribuciones significativas dentro del modelo.

Tabla 13. *Modelo de regresión lineal para el aprecio de la funcionalidad corporal en hombres*

Variable independiente	***B***	***t***	***p***
Aprecio corporal	.485	3.81	.001
Permiso incondicional para comer	.111	1.05	.295
Comer por razones físicas más que emocionales	.065	.550	.583
Confianza en las señales de hambre y saciedad	.088	.694	.489
Congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos	.016	.130	.897

Nota. R^2 = .219; F = 5.33; p < .001.

4.13.12 Contribución del aprecio corporal y la alimentación intuitiva al aprecio de la funcionalidad en mujeres

En las mujeres, el modelo de regresión lineal no fue estadísticamente significativo (R^2 = .018, F = .340, p = .479) y explicó únicamente el 1.8 % de la varianza del aprecio de la funcionalidad corporal.

Ninguna de las variables incluidas en el modelo presentó una contribución estadísticamente significativa. El aprecio corporal presentó un coeficiente β = .094 (p = .711), mientras que las dimensiones de la alimentación intuitiva tampoco alcanzaron significancia estadística.

En consecuencia, los resultados indican que, en las mujeres participantes, el modelo integrado por el aprecio corporal y las dimensiones de la alimentación intuitiva no presentó una contribución estadísticamente significativa para explicar las puntuaciones de aprecio de la funcionalidad corporal.

Tabla 14. *Modelo de regresión lineal para el aprecio de la funcionalidad corporal en mujeres*

Variable independiente	***β***	***t***	***p***
Aprecio corporal	.094	.711	.711
Permiso incondicional para comer	.006	.043	.966
Comer por razones físicas más que emocionales	.065	.505	.615
Confianza en las señales de hambre y saciedad	.085	.564	.574
Congruencia entre el cuerpo y la elección de alimentos	.008	.622	.951

Nota. $R^2 = .018$; $F = .340$; $p = .479$.

En conjunto, los análisis de regresión proporcionan apoyo parcial a la hipótesis H5. El modelo fue estadísticamente significativo en los hombres, donde el aprecio corporal presentó una contribución significativa al aprecio de la funcionalidad corporal. En las mujeres, en cambio, el modelo no fue estadísticamente significativo. Estos resultados deben interpretarse como contribuciones estadísticas dentro de la muestra estudiada y no como evidencia de relaciones causales, debido al carácter transversal del diseño.

4.13.13 Discusión de resultados

El propósito del presente estudio fue examinar el aprecio corporal, la valoración de la funcionalidad del cuerpo y la alimentación intuitiva en individuos que participan en deportes estéticos y no estéticos. Los resultados obtenidos proporcionan una comprensión acerca de si el tipo de actividad deportiva está relacionado con diversas formas de percepción del cuerpo y las prácticas alimentarias. Mediante los resultados adquiridos, se destaca que el objetivo general se alcanzó, por ende, los hallazgos muestran que la relación entre las variables no se presenta de manera uniforme en todos los grupos.

En lo que respecta a la comparación entre diferentes grupos y la pertenencia a la categoría de deporte estético o no estético no estableció diferencias significativas en el aprecio corporal ni en el aprecio de la funcionalidad corporal, por el contrario, se identificaron diferencias en determinados componentes de la alimentación intuitiva, principalmente en hombres que practican deportes no estéticos.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a comparar el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal entre hombres y mujeres deportistas, los resultados deben interpretarse desde una perspectiva integral. La ausencia de diferencias generalizadas en las variables principales indica que la condición de ser hombre o mujer no explica, por sí misma, la manera en que los participantes valoran su cuerpo. No obstante, la presencia de diferencias en determinadas dimensiones de la alimentación intuitiva sugiere que existen experiencias diferenciadas en la forma de atender las señales internas y establecer una relación con la comida.

Por otra parte, los hallazgos coinciden parcialmente con la literatura revisada en el marco teórico, donde se plantea que la imagen corporal representa un fenómeno multidimensional influido por factores sociales, culturales y personales. La teoría de la objetivación permite comprender que las exigencias relacionadas con la apariencia pueden favorecer una mayor vigilancia corporal, particularmente cuando el valor personal se vincula con el cumplimiento de determinados ideales físicos.

Sin embargo, los resultados del presente estudio muestran que estas influencias no

deben interpretarse como determinantes absolutos. La experiencia de los participantes se encuentra mediada por el contexto deportivo, el nivel de práctica, las características individuales, el entorno social y la relación que cada persona establece con su cuerpo.

De manera complementaria, la teoría de la encarnación propuesta por Piran permite interpretar estos resultados desde la forma en que las personas habitan y experimentan su cuerpo. El aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad no se reducen a una valoración superficial de la apariencia, sino que incluyen aceptación, conexión corporal, autonomía y reconocimiento de las capacidades del organismo. Por ende, la ausencia de diferencias significativas entre determinadas categorías deportivas puede indicar que los participantes han desarrollado recursos positivos para relacionarse con su cuerpo, aun cuando practiquen disciplinas con características distintas, sin que esto implique atribuir automáticamente una experiencia corporal menos favorable a quienes practican deportes estéticos.

Respecto al segundo objetivo específico, centrado en comparar las variables entre practicantes de deportes estéticos y no estéticos, los resultados no confirmaron de manera general las hipótesis que planteaban mayores niveles de aprecio corporal y de aprecio de la funcionalidad en los participantes de deportes no estéticos. Si bien, dicha expectativa fundamenta su respaldo en investigaciones anteriores, los datos obtenidos muestran que la clasificación de la disciplina deportiva no es suficiente para explicar por sí sola la relación que los deportistas mantienen con su cuerpo.

Particularmente, los resultados indican que no existieron diferencias estadísticamente significativas en el aprecio corporal ni en el aprecio de la funcionalidad corporal entre deportes estéticos y no estéticos. Este hallazgo es consistente con investigaciones que han encontrado que los deportistas pueden presentar niveles favorables de valoración corporal independientemente del tipo de actividad que practiquen. Soulliard et al. (2019), por ejemplo, identifican niveles elevados de aprecio corporal y de funcionalidad corporal entre atletas, lo cual respalda la posibilidad de que la práctica deportiva, en determinadas condiciones, se relacione con una experiencia corporal positiva más allá de la naturaleza específica de la disciplina.

No obstante, existen diferencias significativas y positivas en la práctica de la alimentación intuitiva, así como en ciertas subescalas, tales como el consumo de alimentos por motivos físicos en lugar de emocionales, la confianza en las señales de hambre y saciedad, y la congruencia entre el cuerpo y la selección de alimentos, en individuos masculinos que participan en deportes no estéticos. Este hallazgo es coherente con investigaciones previas que indican que los atletas involucrados en disciplinas no estéticas tienden a mantener una relación más adaptativa y flexible con la alimentación, dado que valoran su cuerpo en función de su funcionalidad y rendimiento físico, en lugar de su apariencia (Linardon et al., 2022).

Asimismo, la apreciación de la funcionalidad corporal se ha relacionado con la ingesta intuitiva y con una mayor atención a las señales internas del organismo (Linardon et al., 2022). No obstante, es inadecuado concluir que la práctica de deportes no estéticos produce una alimentación intuitiva más saludable. La naturaleza transversal de algunos estudios impide determinar si las características de la disciplina deportiva favorecen dichas conductas o si, por el contrario, las personas con determinadas formas de relación con la alimentación tienden a incorporarse y permanecer en ciertos contextos deportivos. Por tanto, estos resultados deben interpretarse como asociaciones observadas en las muestras estudiadas y no como evidencia de causalidad.

En cuanto al tercer objetivo específico, mismo que se centra en analizar la relación entre el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal, los resultados ofrecen una de las aportaciones centrales del estudio. Las correlaciones obtenidas muestran asociaciones positivas entre las variables obtenidos por Chammas et al. (2024), indican que una valoración favorable del propio cuerpo se relaciona con una mayor valoración de sus capacidades y con una relación más adaptativa con la alimentación. En particular, en las mujeres se observaron relaciones moderadas entre el aprecio de la funcionalidad y el aprecio corporal, así como una relación de menor magnitud con la alimentación intuitiva; además, el aprecio corporal presentó una relación fuerte con la alimentación intuitiva.

Dichos resultados son congruentes con la concepción de la imagen corporal positiva como un constructo multidimensional. Por ende, valorar el cuerpo no significa estar satisfecho

únicamente con la apariencia física, por el contrario, permite reconocer su funcionalidad, respetar sus necesidades y mantener una actitud de aceptación.

La relación encontrada entre aprecio corporal y alimentación intuitiva adquiere especial relevancia porque ambas variables implican una menor dependencia de criterios externos rígidos. Se ha demostrado que los individuos que muestran niveles más elevados de aprecio corporal suelen exhibir una mayor sintonización con las señales internas de hambre y saciedad, además de adoptar un patrón de alimentación menos restrictivo (Avalos & Tylka, 2006).

Los autores Linardon et al. (2022) mencionan que el cuerpo se percibe como un organismo capaz de moverse, recuperarse, sentir, comunicarse y participar en actividades y que la alimentación puede adquirir un significado relacionado con el cuidado y el mantenimiento de dichas capacidades. Dicha interpretación coincide con el planteamiento teórico de que la funcionalidad corporal, donde desplaza la atención desde la pregunta acerca de cómo se ve el cuerpo hacia aquello que puede hacer y las condiciones que necesita para continuar desempeñando sus funciones. En consecuencia, los resultados aportan evidencia a favor de una aproximación preventiva que no centre exclusivamente la atención en la insatisfacción corporal o en las conductas alimentarias de riesgo, sino que también incorpore recursos positivos como el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad.

No obstante, las correlaciones observadas no permiten establecer una dirección causal. Es posible que una relación positiva con el cuerpo favorezca una alimentación más intuitiva, pero también es posible que determinadas experiencias alimentarias y deportivas contribuyan a fortalecer la valoración corporal. Incluso pueden intervenir variables no contempladas en el estudio, como autoestima, autocompasión, apoyo social, exposición a redes sociales, presión estética o experiencia deportiva.

En cuanto al análisis de regresión, en los hombres el modelo fue estadísticamente significativo y explicó el 21.9 % de la varianza del aprecio de la funcionalidad corporal (R^2 = .219, F = 5.33, p < .001). Dentro del modelo, el aprecio corporal presentó una contribución estadísticamente significativa (β = .485, p < .001), mientras que las dimensiones de la alimentación intuitiva no mostraron contribuciones significativas. En las mujeres, el modelo

no fue estadísticamente significativo y explicó el 1.8 % de la varianza. Estos resultados indican que, en esta muestra, el aprecio corporal contribuyó estadísticamente a explicar el aprecio de la funcionalidad corporal únicamente en los hombres. Debido al diseño transversal, estos resultados no permiten establecer causalidad ni determinar una relación temporal entre las variables.

En este sentido, se entiende que el aprecio de la funcionalidad en las mujeres dependa de un conjunto más amplio de factores no incluidos en el modelo, como la vigilancia corporal o las presiones corporales en el contexto asociadas al cuerpo. Sin embargo, esta interpretación debe tomarse con cautela, ya que el diseño es transversal y no permite establecer relaciones causales y el tamaño de las submuestras por sexo limita la generalización de los resultados.

CONCLUSIONES

La presente investigación se centró en analizar, de manera conjunta, el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva en personas que practican deportes estéticos y no estéticos. Del mismo modo, permitió aportar evidencia psicométrica sobre la Escala de Aprecio de la Funcionalidad en población adolescente mexicana. En términos generales, los resultados permiten sostener que los objetivos planteados fueron atendidos y que las variables estudiadas mantienen relaciones relevantes dentro de la experiencia corporal y alimentaria de los participantes. Los hallazgos demuestran que dichas relaciones no se presentan de la misma forma en todos los grupos, por ende, su interpretación requiere considerar las características de la población y el diseño metodológico empleado.

Respecto al objetivo general del estudio sobre deportistas, se concluye que la pertenencia a la categoría de deporte estético o no estético no estableció diferencias significativas en el aprecio corporal ni en el aprecio de la funcionalidad corporal. Este resultado es importante puesto que evita reducir la experiencia corporal a una división simple entre deportes estéticos y no estéticos. Por otra parte, las características de las disciplinas generan demandas diferentes, los participantes de ambos grupos mostraron niveles que no difirieron de manera estadísticamente significativa en estas dos dimensiones. En consecuencia, la naturaleza del deporte se considera como uno de los elementos que pueden intervenir en la experiencia corporal, pero no como un factor suficiente para explicar por sí solo la valoración que las personas realizan de su cuerpo.

En relación con el primer objetivo específico, se identificó que las diferencias asociadas con el sexo son más claras en determinadas dimensiones de la alimentación intuitiva que en el aprecio corporal y el aprecio de la funcionalidad. Dicho resultado permite reconocer que la relación con la alimentación puede presentar matices particulares entre hombres y mujeres. No obstante, las diferencias no se interpretan desde una perspectiva determinista, dado que las experiencias corporales se encuentran atravesadas por factores sociales, culturales, psicológicos y deportivos. Por otro lado, resulta conveniente que futuras investigaciones profundicen en variables como presión estética, comparación social, autocompasión, autoestima, apoyo social y exposición a contenidos relacionados con la

apariencia corporal.

Sobre el segundo objetivo específico, los resultados determinan que los participantes de deportes no estéticos no presentaron diferencias significativas en aprecio corporal ni en aprecio de la funcionalidad frente a quienes practican deportes estéticos.

Por tanto, las hipótesis que anticipaban mayores niveles de estas variables en deportes no estéticos no adquieren apoyo estadístico. Por el contrario, se pudieron observar resultados favorables en alimentación intuitiva en hombres de deportes no estéticos, particularmente en el reconocimiento de señales de hambre y saciedad, el consumo por razones físicas más que emocionales y la congruencia entre las señales corporales y la elección de alimentos. Dicho hallazgo brinda una aportación específica del estudio y se comprende como una asociación propia de la muestra analizada.

En el tercer objetivo específico, se concluye que existe una relación positiva entre el aprecio corporal, la alimentación intuitiva y el aprecio de la funcionalidad corporal. Esta evidencia respalda la comprensión de la imagen corporal positiva como un constructo multidimensional, en el que distintas formas de relación favorable con el cuerpo se encuentran vinculadas. El hecho de que el aprecio corporal se relacione con la alimentación intuitiva resulta especialmente significativo, dado que ambas variables comparten una orientación hacia el reconocimiento de las necesidades corporales y una menor dependencia de criterios externos rígidos.

Por otra parte, la relación entre el aprecio de la funcionalidad y la alimentación intuitiva permite destacar la importancia de reconocer al cuerpo por sus capacidades y no únicamente por su apariencia. En el contexto deportivo, esta perspectiva adquiere especial relevancia, puesto que el cuerpo representa un recurso indispensable para el movimiento, el entrenamiento, la recuperación y el desempeño. En este sentido, una intervención orientada al bienestar de los deportistas puede beneficiarse de estrategias que fortalezcan la valoración del aprecio de la funcionalidad corporal, sin convertir el rendimiento o la apariencia en los únicos criterios de valoración personal.

En relación con el cuarto objetivo específico, el análisis de regresión mostró resultados diferenciados según el sexo. En los hombres, el modelo fue estadísticamente significativo y explicó el 21.9% de la varianza del aprecio de la funcionalidad corporal ($R^2 = .219$, $F = 5.33$, $p < .001$). Dentro del modelo, el aprecio corporal presentó una contribución significativa ($\beta = .485$, $p < .001$), mientras que los componentes de la alimentación intuitiva no mostraron contribuciones significativas. En las mujeres, el modelo no fue estadísticamente significativo y explicó el 1.8% de la varianza. Estos resultados indican que, en esta muestra, el aprecio corporal presentó una contribución estadística al aprecio de la funcionalidad corporal únicamente en los hombres. Sin embargo, debido al diseño transversal, estos resultados deben interpretarse como contribuciones explicativas dentro del modelo y no como evidencia de causalidad o de una relación temporal entre las variables.

Los resultados obtenidos consideran el aprecio corporal como un componente relevante para comprender la valoración de la funcionalidad corporal, especialmente en los hombres de esta muestra. De esta manera, no corresponde afirmar que el aprecio corporal cause un mayor aprecio de la funcionalidad. Con respecto al diseño transversal, los análisis de regresión únicamente permiten identificar contribuciones estadísticas dentro de los datos obtenidos en un mismo momento.

Un aporte adicional de la investigación corresponde al Estudio 1, dirigido a examinar las propiedades psicométricas de la Escala de Aprecio de la Funcionalidad en adolescentes mexicanos. Los resultados respaldaron una estructura unidimensional, adecuada consistencia interna y evidencia de validez convergente y discriminante, además de invarianza configural, métrica y escalar por sexo. La confiabilidad obtenida fue buena ($\omega = .91$), por lo que la versión estudiada constituye una herramienta con evidencia inicial favorable para evaluar el aprecio de la funcionalidad corporal en la población analizada. Esta aportación resulta pertinente debido a la necesidad de contar con instrumentos adecuados para estudiar dimensiones positivas de la imagen corporal en población adolescente mexicana.

La validación de la escala adquiere especial valor al considerar que la experiencia corporal se encuentra vinculada con características culturales y lingüísticas. La disponibilidad de un instrumento con evidencia psicométrica permite desarrollar investigaciones posteriores

con mayor precisión y favorece la comparación de resultados entre grupos. Asimismo, el instrumento contribuye al diseño de estudios orientados a identificar factores protectores relacionados con el bienestar corporal, siempre que su aplicación se realice en poblaciones y contextos para los cuales exista evidencia suficiente de adecuación.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos sugieren que la promoción de una relación positiva con el cuerpo puede constituir una vía de interés para la psicología de la salud y la psicología del deporte. En lugar de centrar las intervenciones únicamente en la reducción de la insatisfacción corporal, es pertinente incorporar contenidos relacionados con aceptación corporal, reconocimiento de la funcionalidad, escucha de señales internas y relación flexible con la alimentación. Estas acciones pueden adquirir mayor relevancia en contextos deportivos donde existan exigencias relacionadas con peso, apariencia, composición corporal o rendimiento.

También, los resultados permiten plantear que entrenadores, profesionales de la psicología, especialistas en nutrición y otros agentes vinculados con el deporte pueden beneficiarse de una perspectiva que considere el cuerpo desde una dimensión funcional y no únicamente estética. La finalidad no sería eliminar la preocupación por el rendimiento o por el cuidado corporal, sino favorecer que estos aspectos se desarrollen dentro de una relación respetuosa con las necesidades del organismo.

Una de las principales aportaciones de esta investigación consiste en abordar de manera conjunta recursos positivos de la imagen corporal y una conducta alimentaria adaptativa en personas que practican diferentes disciplinas deportivas. La literatura sobre imagen corporal en atletas se ha concentrado tradicionalmente en variables negativas, como la insatisfacción corporal, la preocupación por el peso, la presión estética y las conductas alimentarias de riesgo. En contraste, el presente trabajo incorpora el aprecio corporal, el aprecio de la funcionalidad corporal y la alimentación intuitiva como dimensiones positivas que permiten analizar la relación que los deportistas establecen con su cuerpo y con la alimentación.

Esta aproximación resulta relevante porque permite ampliar la comprensión de la experiencia corporal en población deportista más allá de la presencia o ausencia de malestar.

El estudio muestra que estas variables positivas se encuentran relacionadas entre sí y que dicha relación puede presentar diferencias según el sexo y el contexto deportivo. Por tanto, la investigación aporta evidencia para considerar los recursos positivos de la imagen corporal y las conductas alimentarias adaptativas como elementos relevantes en el estudio psicológico de las personas que practican deporte.

Asimismo, el Estudio 1 aporta evidencia psicométrica sobre la Escala de Aprecio de la Funcionalidad en adolescentes mexicanos, incluyendo evidencia de estructura unidimensional, consistencia interna, validez convergente y discriminante e invarianza factorial por sexo. En conjunto, ambos estudios contribuyen tanto a la evaluación de la funcionalidad corporal como a la comprensión de los recursos positivos relacionados con la imagen corporal y la alimentación en población deportista.

Entre las principales limitaciones del estudio destaca su diseño transversal y no longitudinal. La información fue obtenida en un momento determinado, por lo que fue posible describir asociaciones entre las variables, pero no observar cómo estas se modifican a través del tiempo. Esta característica impide determinar si el aprecio corporal antecede al aprecio de la funcionalidad, si la alimentación intuitiva cambia como consecuencia de las experiencias deportivas o si existe una relación bidireccional entre los constructos. Del mismo modo, en el Estudio 1, el carácter transversal impidió evaluar la estabilidad temporal de la FAS mediante procedimientos como el test-retest. Por ello, los resultados psicométricos deben considerarse como evidencia inicial favorable y no una demostración completa de estabilidad temporal.

Una segunda limitación corresponde al muestreo no probabilístico y a la procedencia de los participantes. La muestra del estudio deportivo estuvo integrada por 200 personas pertenecientes a un mismo centro deportivo, con edades de 17 a 25 años. En consecuencia, los resultados no deben generalizarse de manera automática a deportistas de otras edades, instituciones, niveles competitivos o regiones. De manera semejante, la validación de la FAS se realizó con adolescentes mexicanos de una institución educativa ubicada en la zona metropolitana del Valle de Toluca, por lo que resulta necesario ampliar la evidencia en otras poblaciones mexicanas.

Asimismo, se considera que las variables son evaluadas mediante instrumentos de autorreporte. No obstante, las escalas utilizadas cuentan con antecedentes de validez y confiabilidad, las respuestas pueden estar influidas por la percepción personal de los participantes, el deseo de ofrecer respuestas socialmente aceptables o la interpretación individual de los reactivos. En futuras investigaciones sería conveniente complementar los cuestionarios con entrevistas, medidas observacionales u otras fuentes de información que permitan obtener una aproximación más amplia a la experiencia corporal y alimentaria.

Mediante dichas limitaciones, se recomienda desarrollar estudios longitudinales que evalúen a los participantes en diferentes momentos del proceso deportivo. Este tipo de diseño permitiría identificar cambios en el aprecio corporal, la funcionalidad y la alimentación intuitiva, así como examinar relaciones temporales entre las variables. También sería conveniente realizar investigaciones con muestras probabilísticas y multicéntricas, incorporar diferentes rangos de edad y niveles de competencia, comparar una sola disciplina entre sí para mayor precisión o en su caso tener un número exacto con muestra similar dentro de las disciplinas y considerar variables como autocompasión, presión estética, comparación social, apoyo social, autoestima y exposición a redes sociales. Finalmente, futuras investigaciones psicométricas deberían incorporar estudios de estabilidad temporal de la FAS y nuevas evidencias de validez en poblaciones mexicanas diversas.

REFERENCIAS

Adam, M. E. K., Kowalski, K. C., Duckham, R. L., Ferguson, L. J., & Mosewich, A. D. (2021). Self-compassion plays a role in Canadian female athletes' body appreciation and intuitive eating: A mixed methods approach [La autocompasión desempeña un papel en el aprecio corporal y la alimentación intuitiva de atletas canadienses: un enfoque de métodos mixtos]. *International Journal of Sport Psychology*, *52*(4), 287–311. https://doi:10.7352/IJSP.2021.52.287

Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G., Jansen, A., & Karos, K. (2015). What can my body do vs. how does it look? A qualitative analysis of young women's descriptions of their body functionality or appearance [¿Qué puede hacer mi cuerpo frente a cómo se ve? Un análisis cualitativo de las descripciones de mujeres jóvenes sobre la funcionalidad o apariencia de su cuerpo]. *Body Image*, *15*, 1–9. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001

Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men [La Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS): desarrollo y evaluación psicométrica en mujeres y hombres de la comunidad estadounidense]. *Body Image*, *23*, 28–44. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008

Alleva, J. M., Diedrichs, P. C., Halliwell, E., Martijn, C., & Stuijfzand, B. G. (2018). A randomised-controlled trial investigating potential underlying mechanisms of a functionality-based approach to improving women's body image [Un ensayo controlado aleatorizado que investiga los posibles mecanismos subyacentes de un enfoque basado en la funcionalidad para mejorar la imagen corporal de las mujeres]. *Body Image, 23*, 111–118. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.02.009

Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2023). Psychometric properties of a Dutch translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS) among adults in the Netherlands [Propiedades psicométricas de una traducción al neerlandés de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS) en adultos de los Países Bajos]. *Body Image*, *47*, 101624.

https://doi:10.1016/j.bodyim.2023.101624

Anastasiades, E., Todd, J., Argyrides, M., & Swami, V. (2023). Psychometric properties of a Greek translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS) in adults from the Republic of Cyprus [Propiedades psicométricas de una traducción al griego de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS) en adultos de la República de Chipre]. *Body Image, 45*, 25–33. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.010

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2015). *Predictors of intuitive eating in adolescent girls* [Predictores de la alimentación intuitiva en adolescentes]. *Journal of Adolescent Health, 56*(2), 209–214. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.005

Arifah, N. H., Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Kumaat, N. A. (2024). Exploring eating disorders and body satisfaction in elite and non-elite gymnasts [Exploración de los trastornos de la conducta alimentaria y la satisfacción corporal en gimnastas de élite y no élite]. *Journal of Physical Education and Sport, 24*(5), 1281–1290. https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05146

Arigo, D. (2021). The roles of social comparison orientation and regulatory focus in college students' responses to fitspiration posts on social media: Cross-sectional study [El papel de la orientación hacia la comparación social y el enfoque regulatorio en las respuestas de estudiantes universitarios a publicaciones de fitspiration en redes sociales: estudio transversal]. *JMIR Mental Health, 8*(9). https://doi.org/10.2196/26204

Avalos, L., & Tylka, T. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women [Explorando un modelo de alimentación intuitiva con mujeres universitarias]. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 486–497. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486

Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology [Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología]. *Anales de Psicología, 29(3)*, 1038–1059. https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511

Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents [Asociaciones entre el aprecio corporal y la conducta alimentaria alterada en una gran muestra de adolescentes]. *Nutrients, 12(3),*

752. https://doi.org/10.3390/nu12030752

Barad, A., Cartledge, A., Gemmill, K., Misner, N., Santiago, C., Yavelow, M., & Langkamp, B. (2019). Associations between intuitive eating behaviors and fruit and vegetable intake among college students [Asociaciones entre las conductas de alimentación intuitiva y el consumo de frutas y verduras entre estudiantes universitarios]. *Nutrition Education and Behavior*, *51*(6). https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.03.010

Brochu, P. M., Mensinger, J. L., Moss, L. B., & Rothenberg, S. L. (2025). Weight bias internalization statistically mediates the association between positive body image and intuitive eating: A cross-sectional study [La interiorización de los prejuicios sobre el peso media estadísticamente la relación entre la imagen corporal positiva y la alimentación intuitiva: un estudio transversal]. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *125*(12), 1899–1906. https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.12.007

Burgon, R. H., Beard, J., & Waller, G. (2023). Body image concerns across different sports and sporting levels: A systematic review and meta-analysis [Preocupaciones sobre la imagen corporal en diferentes deportes y niveles deportivos: una revisión sistemática y metaanálisis]. *Body Image*, *46*, 9–31. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.007

Camacho, P., Díaz, A., & Sabariego, J. (2023). Relación Entre el uso de Instagram y la Imagen Corporal de los Adolescentes. *Apuntes de Psicología*, *41*(2), 117–122. https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537

Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image [Perspectivas cognitivo-conductuales sobre la imagen corporal]. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* [Imagen corporal: manual de teoría, investigación y práctica clínica] (pp. 38–46). Guilford Press.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* [Imagen corporal: manual de teoría, investigación y práctica clínica]. Guilford Press. https://books.google.com/books?id=LUCIwgEACAAJ

Caycho, T. (2017). Importancia del análisis de la invariancia factorial en estudios comparativos en

Ciencias de la Salud. *Educación Médica Superior, vol. 31(2)*. https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2017/cem172d.pdf

Cerea, S., Todd, J., Ghisi, M., Mancin, P., & Swami, V. (2021). Psychometric properties of an Italian translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS) [Propiedades psicométricas de una traducción al italiano de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS)]. *Body Image, 38*, 210–218. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.007

Cervantes, B. S., Escoto Ponce de León, M. C., & Camacho Ruíz, E. J. (2021). Estima corporal, insatisfacción corporal e índice de masa corporal en bailarinas de ballet y estudiantes. *Psychology, Society & Education, 13*(2). https://doi.org/10.25115/psye.v13i2.3408

Chammas, N., Brytek-Matera, A., Tornquist, D., Barreto Schuch, F., Bitar, Z., Malaeb, D., Fawaz, M., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., Obeid, S., & Soufia, M. (2024). Profiles of intuitive eating in adults: The role of self-esteem, interoceptive awareness, and motivation for healthy eating [Perfiles de alimentación intuitiva en adultos: el papel de la autoestima, la conciencia interoceptiva y la motivación para una alimentación saludable]. *BMC Psychiatry, 24*, 288. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05722-2

Conesa, A. (2025). *Impacto de los deportes estéticos en los trastornos de la conducta alimentaria: Un estudio sobre la natación artística en España* [Trabajo académico, Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya]. Repositorio Institucional de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya. https://hdl.handle.net/10854/180388

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire [El desarrollo y la validación del Cuestionario de la Forma Corporal]. *International Journal of Eating Disorders, 6(4)*, 485–494. https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4

Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 7*(2), 116–124. https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001

Cusack, K. W., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2022). Self-compassion, body satisfaction, and disordered eating symptoms in male collegiate athletes: A longitudinal analysis [Autocompasión, satisfacción corporal y síntomas de conducta alimentaria desordenada en atletas universitarios varones: un análisis longitudinal]. *Body Image, 43*, 134–142. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.016

Deguchi, M., Yokoyama, H., Hongu, N., Watanabe, H., Ogita, A., Imai, D., Suzuki, Y., & Okazaki, K. (2021). Eating perception, nutrition knowledge and body image among para-athletes: Practical challenges in nutritional support [Percepción de la alimentación, conocimientos nutricionales e imagen corporal entre atletas paralímpicos: desafíos prácticos en el apoyo nutricional]. *Nutrients, 13*(9), 3120. https://doi.org/10.3390/nu13093120

Dittmar, H., Llyod, B., Dugan, S., Halliwell, E., Jacobs, N., & Cramer, H. (2000). The 'body beautiful': English adolescents' images of ideal bodies [El "cuerpo bello": imágenes de los cuerpos ideales de adolescentes ingleses]. *Sex Roles, 42*, 887–915. https://doi:10.103/A:1007050517432.

Domínguez, A., & Villegas, F. (2025). *Imagen corporal y su impacto en los hábitos alimentarios en pacientes adolescentes del DIF* [Tesis profesional, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas]. Repositorio Institucional de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/6217?locale-attribute=es

Espeitx, E. (2006). Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo. *Revista Pueblos y Fronteras Digital, 1*(2), 29–50. https://doi.org/10.22201/cimsur.18704115e.2006.2.244

Estellés, S. (2024). *La relación entre la imagen corporal y la autoestima en atletas femeninas* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio Institucional de la Universidad Miguel Hernández de Elche. https://hdl.handle.net/11000/33622

Faria, C. S., Meireles, S. D. O., Nunes, B. E. R. P., Almeida, M., Campos, P. F., & Neves, C. M. (2020). *Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Functionality Appreciation Scale (FAS) among Brazilian young university students* [Adaptación transcultural y propiedades psicométricas de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad

(FAS) en jóvenes estudiantes universitarios brasileños]. *Motricidade, 16*, 124–135. https://doi.org/10.6063/motricidade.22333

Fathi, Z., & Gorji, Y. (2023). Efficacy of body appreciation training on body image concerns in overweight adolescents [Eficacia del entrenamiento en apreciación corporal sobre las preocupaciones por la imagen corporal en adolescentes con sobrepeso]. *Heliyon, 9(10),* e20374. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20374

Foley, C. (2021). Body image and its role in physical activity: A systematic review [La imagen corporal y su papel en la actividad física: una revisión sistemática]. *Cureus, 13*(2). https://doi.org/10.7759/cureus.13379

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks [Teoría de la objetivación: hacia la comprensión de las experiencias vividas y los riesgos para la salud mental de las mujeres]. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173–206. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

Fueyo, M. I. (2023). *Seguimiento de una dieta restrictiva, insatisfacción corporal y food craving* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Oviedo]. Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/68815/TFG_MelisaIsabelFueyoRego.pdf?sequence=5

García, M. F., Lobo Hinojosa, M. E., González García, L., & Sánchez Guerrero, H. M. (2021). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades: Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano, 11*(1), 9–36. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230

García, L. I., & Silva, S. (2025). *Análisis de la influencia de los estándares de belleza e imágenes corporales del Hallyu en redes sociales sobre conductas alimentarias: Estudio de caso en dos jóvenes de Tuluá y Guadalajara de Buga (2020–2023)* [Trabajo de grado, Unidad Central del Valle del Cauca]. Repositorio Institucional de la Unidad Central del Valle del

Cauca. https://hdl.handle.net/20.500.12993/5239

Gilbert, N., & Meyer, C. (2005). Fear of negative evaluation and the development of eating psychopathology: A longitudinal study among nonclinical women [Miedo a la evaluación negativa y desarrollo de psicopatología alimentaria: un estudio longitudinal en mujeres no clínicas]. *International Journal of Eating Disorders*, *37*(4), 307–312. https://doi.org/10.1002/eat.20105

Gillen, M. M., Deng, W., & Casey, E. (2021). Appreciation for body functionality and disordered eating in female college athletes: The mediating role of self-compassion [Aprecio por la funcionalidad corporal y conducta alimentaria desordenada en atletas universitarias: el papel mediador de la autocompasión]. *Body Image*, *36*, 146–154. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.010

Góngora, V. C., Cruz Licea, V., Mebarak Chams, M. R., & Thornborrow, T. (2020). Assessing the measurement invariance of a Latin-American Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 in Mexican, Argentinean, and Colombian adolescents [Evaluación de la invariancia de medición de una traducción al español latinoamericano de la Escala de Aprecio Corporal-2 en adolescentes mexicanos, argentinos y colombianos]. *Body Image*, *32*, 180–189. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.004

González, A., et al. (2021). Are they too perfect to eat healthy? Association between eating disorder symptoms and perfectionism in adolescent rhythmic gymnasts [¿Son demasiado perfectas para alimentarse saludablemente? Asociación entre los síntomas de trastornos de la conducta alimentaria y el perfeccionismo en gimnastas rítmicas adolescentes]. *Eating Behaviors*, *42*, 101514. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101514

Gorini, S., Camajani, E., Cava, E., Feraco, A., Armani, A., Amoah, I., Filardi, T., Wu, X., Strollo, R., Caprio, M., Padua, E., & Lombardo, M. (2025). Gender differences in eating habits and sports preferences across age groups: A cross-sectional study [Diferencias de género en los hábitos alimentarios y las preferencias deportivas entre grupos de edad: un estudio transversal]. *Journal of Translational Medicine, vol. 23(312).* https://doi.org/10.1186/s12967-025-06311-x

Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review [La efectividad de las intervenciones destinadas a promover una imagen corporal positiva en adultos: una revisión sistemática]. *Body Image, 30,* 10–25. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.04.002

Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research [Futuras líneas de investigación sobre la imagen corporal positiva]. *Body Image, 14,* 177–189. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003

Halliwell, E., Jarman, H., McNamara, A., Risdon, H., & Jankowski, G. (2015). Dissemination of evidence-based body image interventions: A pilot study into the effectiveness of using undergraduate students as interventionists in secondary schools [Difusión de intervenciones sobre imagen corporal basadas en evidencia: un estudio piloto sobre la eficacia de utilizar estudiantes universitarios como interventores en escuelas secundarias]. *Body Image, 14,* 1–4. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.02.002

Hausenblas, H. A., & Carron, A. V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration [Índices de trastornos de la conducta alimentaria y atletas: una integración]. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 21*(3), 230–258. https://doi.org/10.1123/jsep.21.3.230

He, J., Cui, T., Barnhart, W. R., & Chen, G. (2023). The Chinese version of the Functionality Appreciation Scale: Psychometric properties and measurement invariance across gender and age [Versión china de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad: propiedades psicométricas e invariancia de medición según género y edad]. *Journal of Eating Disorders, 11*(1), 99. https://doi.org/10.1186/s40337-023-00826-8

Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior [Ansiedad, restricción y conducta alimentaria]. *Journal of Abnormal Psychology, 84*(6), 666–672. https://doi.org/10.1037/0021-843X.84.6.666

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación.* McGraw-Hill.

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives [Criterios de corte para los índices de ajuste en el análisis de estructuras de covarianza: criterios convencionales frente a nuevas alternativas]. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Jankauskiene, R., Baceviciene, M., & Balciuniene, V. (2020). Body appreciation and functionality appreciation as protective factors in adolescents engaged in sports [El aprecio corporal y el aprecio por la funcionalidad como factores protectores en adolescentes que practican deporte]. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(23), 8822. https://doi.org/10.3390/ijerph17238822

Jimeno, A., Maneschy, I., Rupérez, A. I., & Moreno, L. A. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding, 1*(1), 60–71. https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.20

Jones, M. K., Petrie, T., & Moore, E. W. G. (2023). Body satisfaction and disordered eating among Black women student athletes: An examination of resilience, self-compassion, and social support [Satisfacción corporal y trastornos de la conducta alimentaria en mujeres negras estudiantes atletas: Un examen de la resiliencia, la autocompasión y el apoyo social]. *Journal of Black Psychology, 49(6),* 785–813. https://doi.org/10.1177/00957984231186505

Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz., Markiewicz., Ploszaj, K., Ingarden, M., Mackowiak., Z. (2018). Body Image of Highly Trained Female Athletes Engaged in Different Types of Sport. *Biomed Res Int, vol. 31*. https://doi.org/10.1155/2018/6835751

Katcher, J., Suminski, R., & Pacanowski, C. (2021). An intuitive eating intervention improves dietary restraint, body appreciation, and intuitive eating in female undergraduates: A pilot study [Una intervención de alimentación intuitiva mejora la restricción dietética, el aprecio corporal y la alimentación intuitiva en estudiantes universitarias: un estudio piloto]. *Current Developments in Nutrition, 5*(Supplement_2), 977.

https://doi.org/10.1093/cdn/nzab051_021

Kirszman, D., & Salgueiro, M. (2015). Body Image. Mediating dimensions in psychopathology and types of intervention [Imagen corporal. Dimensiones mediadoras en la psicopatología y tipos de intervención]. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, *6*(2), 129–136. https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.004

Kobiela, F. (2016). The nature of sport and its relation to the aesthetic dimension of sport [La naturaleza del deporte y su relación con la dimensión estética del deporte]. *AUC KINANTHROPOLOGICA, 52*(2), 75–84. https://doi.org/10.14712/23366052.2016.12

Kurka, J. M., Buman, M. P., & Ainsworth, B. E. (2014). Validity of the Rapid Eating Assessment for Patients for assessing dietary patterns in NCAA athletes [Validez de la Evaluación Rápida de la Alimentación para Pacientes para evaluar patrones dietéticos en atletas de la NCAA]. *Journal of the International Society of Sports Nutrition, 11*(1), 42. https://doi.org/10.1186/s12970-014-0042-y

Li, C.-H. (2016). Confirmatory factor analysis with ordinal data: Comparing robust maximum likelihood and diagonally weighted least squares [Análisis factorial confirmatorio con datos ordinales: comparación entre máxima verosimilitud robusta y mínimos cuadrados ponderados diagonalmente]. *Behavior Research Methods, 48(3),* 936–949. https://doi.org/10.3758/s13428-015-0619-7

Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis [La alimentación intuitiva y sus correlatos psicológicos: un metaanálisis]. *International Journal of Eating Disorders, 54*(7), 1073–1098. https://doi.org/10.1002/eat.23509

Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis [El aprecio corporal y sus correlatos psicológicos: una revisión sistemática y metaanálisis]. *Body Image*, *42*, 287–296. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003

Liu, C., Jarman, H. K., Messer, M., & Linardon, J. (2025). Predictors of functionality appreciation:

Prospective findings [Predictores del aprecio por la funcionalidad: hallazgos prospectivos]. *Body Image, 53*, 101881. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101881

López, R. (2023). *Nutre tu vida extraordinariaMENTE. Libera el poder de tu cerebro: Entrenamiento de microbiota consciente*. Anaya Multimedia.

Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria, 23*(3), 183–190. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-

Mayolas-Pi, C., Sitko, S., Oviedo-Caro, M. A., Bueno-Antequera, J., Reverter-Masià, J., Francín-Gallego, M., Sarasa-Oliván, F. J., & Legaz-Arrese, A. (2020). Influence of organised sports practice during adolescence on health of adult women with special emphasis on participation in aesthetic sports [Influencia de la práctica deportiva organizada durante la adolescencia sobre la salud de las mujeres adultas, con especial énfasis en la participación en deportes estéticos]. *European Journal of Sport Science, 21*(1), 107–117. https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1736180

McDonald, R. P. (1999). *Test theory: A unified treatment* [Teoría de los tests: un tratamiento unificado]. Lawrence Erlbaum Associates.

Mebarak, M., Todd, J., Coneo, A. M. C., Muñoz-Alvis, A., Polo-Vargas, J. D., et al. (2023). Psychometric properties of a Spanish translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS) in adults from Colombia [Propiedades psicométricas de una traducción al español de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS) en adultos de Colombia]. *Body Image, 47*, 101631. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101631

Messer, M., Tylka, T. L., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Linardon, J. (2022). Does body appreciation predict decreases in eating pathology via intuitive eating? A longitudinal mediation analysis [¿El aprecio corporal predice disminuciones en la psicopatología alimentaria mediante la alimentación intuitiva? Un análisis de mediación longitudinal]. *Body Image, 43*, 107–111. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.014

Modica, C. A. (2021). Modeling the associations between internal body orientation, body

appreciation, and intuitive eating among early-adult and middle-adult men and women: A multigroup structural invariance analysis [Modelización de las asociaciones entre la orientación corporal interna, el aprecio corporal y la alimentación intuitiva en hombres y mujeres adultos jóvenes y de mediana edad: un análisis de invariancia estructural multigrupo]. *Body Image, 39*, 1–15. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.013

Modica, C. A., & DiLillo, V. (2023). A structural invariance analysis of the acceptance model of intuitive eating across Black, Hispanic, and White young-adult women [Un análisis de invarianza estructural del modelo de aceptación de la alimentación intuitiva en mujeres jóvenes adultas de raza negra, hispanas y blancas]. *Body Image, 44*, 157–169. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.009

Mulgrew, K. E., & Tiggemann, M. (2016). Form or function: Does focusing on body functionality protect women from body dissatisfaction when viewing media images? [¿Forma o función? ¿Centrarse en la funcionalidad corporal protege a las mujeres de la insatisfacción corporal al observar imágenes de los medios?]. *Journal of Health Psychology, 23*(1), 84–94. https://doi.org/10.1177/1359105316655471

Murray, K., Rieger, E., Brown, P. M., Brichacek, A., & Walker, I. (2023). Body image explains differences in intuitive eating between men and women: Examining indirect effects across negative and positive body image [La imagen corporal explica las diferencias en alimentación intuitiva entre hombres y mujeres: examen de los efectos indirectos según la imagen corporal negativa y positiva]. *Body Image, 45*, 369–381. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.018

Namatame, H., Yamamiya, Y., Shimai, S., & Sawamiya, Y. (2022). Psychometric validation of the Japanese version of the Functionality Appreciation Scale (FAS) [Validación psicométrica de la versión japonesa de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS)]. *Body Image, 40*, 116–123. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.11.007

Nieto, M., & Guevara, M. V. (2024). Impacto de la actividad física excesiva en el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria. *Journal of Economic and Social Science Research, 4*(4), 237–257. https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n4/144

Nunes, C. L., Carraça, E. V., Jesus, F., Finlayson, G., Francisco, R., Silva, M. N., Santos, I., Bosy-Westphal, A., Martins, P., Minderico, C., Sardinha, L. B., & Silva, A. M. (2022). Changes in food reward and intuitive eating after weight loss and maintenance in former athletes with overweight or obesity [Cambios en la recompensa alimentaria y la alimentación intuitiva después de la pérdida y el mantenimiento del peso en exatletas con sobrepeso u obesidad]. *Obesity, 30*(5), 1004–1014. https://doi.org/10.1002/oby.23407

Patiño, E. Y., Ortiz Córdoba, M. F., & Pérez Acosta, A. G. (2024). *Percepción corporal en estudiantes de fisioterapia de 1 y 6 semestre de la Universidad Mariana* [Trabajo de grado, Universidad Mariana]. Repositorio Institucional de la Universidad Mariana. https://repositorio.umariana.edu.co/items/f5568a06-2773-40bf-903a-a0e9d553aba7

Piran, N. (2016). Embodied possibilities and disruptions: The emergence of the Experience of Embodiment construct from qualitative studies with girls and women [Posibilidades y alteraciones corporales: surgimiento del constructo Experiencia de Corporalidad a partir de estudios cualitativos con niñas y mujeres]. *Body Image, 18*, 43–60. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.007

Prnjak, K., Jukic, I., & Tufano, J. J. (2019). Perfectionism, body satisfaction and dieting in athletes: The role of gender and sport type [Perfeccionismo, satisfacción corporal y dieta en atletas: el papel del género y el tipo de deporte]. *Sports, 7*(8), Article 181. https://doi.org/10.3390/sports7080181

Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (1990). Integrative themes in body-image development, deviance, and change [Temas integradores en el desarrollo, la desviación y el cambio de la imagen corporal]. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: Development, deviance, and change* [Imágenes corporales: desarrollo, desviación y cambio] (pp. 337–349). Guilford Press.

Ragno, A. (2024). *Relación entre deportes estéticos, perfeccionismo y trastornos de la conducta alimentaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio Institucional de la Universidad Miguel Hernández de Elche. https://hdl.handle.net/11000/32670

Rekkers, M., Nieuwenhuijse, A., Scheffers, M., van Busschbach, J. T., & van Elburg, A. A. (2025). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Psychometric properties and results of the Dutch version in a community sample and a sample of women with eating disorders [La Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS): propiedades psicométricas y resultados de la versión neerlandesa en una muestra comunitaria y una muestra de mujeres con trastornos de la conducta alimentaria]. *Journal of Health Psychology, 30*(13), 3727–3741. https://doi.org/10.1177/13591053251326002

Riechers, R., & Warschburger, P. (2025). Psychometric properties of a German translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS) among adults in Germany [Propiedades psicométricas de una traducción al alemán de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS) en adultos de Alemania]. *Body Image, 52*, 101853. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101853

Robledo, B., Escoto, M. del C., Cervantes, B. S., & García, R. Z. (2022). Relación entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y gratitud: Una revisión. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 11*(2), 171–182. https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2021.2.735

Romano, K. A., & Heron, K. E. (2022). Examining race and gender differences in associations among body appreciation, eudaimonic psychological well-being, and intuitive eating and exercising [Examen de las diferencias de raza y género en las asociaciones entre el aprecio corporal, el bienestar psicológico eudaimónico y la alimentación y el ejercicio intuitivos]. *American Journal of Health Promotion, 36*(1). https://doi.org/10.1177/08901171211036910

Rutkowska, M., Czajkowska, M., Nowakowska, I., Kowalczyk, A., Król, T., Dąbrowska-Galas, M., & Skrzypulec-Plinta, V. (2022). Eating behaviours in sportswomen from the Silesian training in different sports disciplines [Conductas alimentarias en deportistas mujeres de la región de Silesia que entrenan en diferentes disciplinas deportivas]. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(24), Article 16843. https://doi.org/10.3390/ijerph192416843

Sahlan, R. N., Todd, J., & Swami, V. (2022). Psychometric properties of a Farsi translation of the

Functionality Appreciation Scale (FAS) in Iranian adolescents [Propiedades psicométricas de una traducción al farsi de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS) en adolescentes iraníes]. *Body Image, 41,* 163–171. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.011

Schermelleh, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures [Evaluación del ajuste de los modelos de ecuaciones estructurales: pruebas de significación y medidas descriptivas de bondad de ajuste]. *Methods of Psychological Research Online, 8(2),* 23–74. https://www.stats.ox.ac.uk/~snijders/mpr_Schermelleh.pdf

Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche* [La imagen y apariencia del cuerpo humano: estudios sobre las energías constructivas de la psique]. Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.

Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes [Examen de la imagen corporal positiva, la confianza deportiva, el estado de flow y el rendimiento subjetivo entre estudiantes atletas y no atletas]. *Body Image, 28,* 93–100. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009

Soulliard, Z. A., & Vander Wal, J. S. (2019). Validation of the Body Appreciation Scale-2 and relationships to eating behaviors and health among sexual minorities [Validación de la Escala de Aprecio Corporal-2 y sus relaciones con las conductas alimentarias y la salud entre minorías sexuales]. *Body Image, 31,* 120–130. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.09.003

Soulliard, Z. A., Fitterman, H. F., Perry, J. E., Poe, L. M., & Ross, M. J. (2021). Differences in body appreciation and functionality appreciation outside of and directly following sport among collegiate student-athletes [Diferencias en el aprecio corporal y el aprecio por la funcionalidad fuera de la práctica deportiva y después de ella entre estudiantes-atletas universitarios]. *The Sport Psychologist, 35*(4), 320–328. https://doi.org/10.1123/tsp.2020-0175

Sundgot, J., & Torstveit, M. K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports [Aspectos del continuo de la conducta alimentaria desordenada en deportes de élite de alta intensidad]. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*(Suppl. 2), 112–121. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x

Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals: Unpacking the impact of Westernization and modernization [Influencias culturales sobre los ideales del tamaño corporal: desentrañando el impacto de la occidentalización y la modernización]. *European Psychologist, 20*(1), 44–51. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000150

Swami, V., Todd, J., Aspell, J. E., Mohd. Khatib, N. A., Toh, E. K. L., & Zahari, H. S. (2019). Translation and validation of a Bahasa Malaysia (Malay) version of the functionality appreciation scale [Traducción y validación de una versión en Bahasa Malaysia (malayo) de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad]. *Body Image, 30*, 114–120. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.001

Swami, V., Todd, J., Goian, C., Tudorel, O., Barron, D., & Vintila, M. (2021). Psychometric properties of a Romanian translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS) [Propiedades psicométricas de una traducción al rumano de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS)]. *Body Image, 37*, 138–147. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.010

Swami, V., Todd, J., Azzi, V., Malaeb, D., El Dine, A. S., Obeid, S., et al. (2022). Psychometric properties of an Arabic translation of the functionality appreciation scale (FAS) in Lebanese adults [Propiedades psicométricas de una traducción al árabe de la Escala de Aprecio por la Funcionalidad (FAS) en adultos libaneses]. *Body Image, 42*, 361–369. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.008

Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment* [Alteración de la imagen corporal: evaluación y tratamiento]. Pergamon.

Tribole, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive eating: A recovery book for the chronic dieter: Rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image* [Alimentación intuitiva: un libro de recuperación para quienes hacen dieta crónica: redescubre el placer de comer y

reconstruye tu imagen corporal]. St. Martin's Press.

Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating [Desarrollo y evaluación psicométrica de una medida de alimentación intuitiva]. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 226–240. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226

Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image [Perspectivas de la psicología positiva sobre la imagen corporal]. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* [Enciclopedia de la imagen corporal y la apariencia humana] (Vol. 2, pp. 657–663). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00104-8

Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating [Motivos para hacer ejercicio e imagen corporal positiva en mujeres y hombres universitarios físicamente activos: exploración de un modelo ampliado de aceptación de la alimentación intuitiva]. *Body Image, 15*, 90–97. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003

Tylka, T. L., Maïano, C., Fuller-Tyszkiewicz, M., Linardon, J., Burnette, C. B., Todd, J., & Swami, V. (2024). The Intuitive Eating Scale-3: Development and psychometric evaluation [La Escala de Alimentación Intuitiva-3: desarrollo y evaluación psicométrica]. *Appetite, 199*, 107407. https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107407

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation [La Escala de Aprecio Corporal-2: refinamiento de los ítems y evaluación psicométrica]. *Body Image, 12*, 53–67. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition [¿Qué es y qué no es una imagen corporal positiva? Fundamentos conceptuales y definición del constructo]. *Body Image, 14*, 118–129. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. A. (2013). Imagen corporal: Revisión

bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, *28*(1), 27–35. https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016

Venegas, K., González, M., González, L. (2025). Confiabilidad y validez del Body Shape Questionnaire-8 en Mujeres Mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimenticios, vol. 15(2)*. https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2025.2.818

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women ["Pero me gusta mi cuerpo": características de la imagen corporal positiva y un modelo holístico para mujeres adultas jóvenes]. *Body Image*, *7*(2), 106–116. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001

Zaccagni, L., & Gualdi, E. (2023). The impact of sports involvement on body image perception and ideals: A systematic review and meta-analysis [El impacto de la participación deportiva en la percepción y los ideales de imagen corporal: una revisión sistemática y metaanálisis]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(6), 5228. https://doi.org/10.3390/ijerph20065228

Anexos

Anexo 1

FAS

Instrucciones: Por favor, lee cada afirmación cuidadosamente y selecciona la opción que mejor describa tu nivel de acuerdo con la afirmación.

		Totalmente en desauerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de	De acuerdo	Totalmemte de
1.	Aprecio mi cuerpo por lo que es capaz de hacer.					
2.	Estoy agradecido por la salud de mi cuerpo, incluso si no siempre es tan saludable como me gustaría que fuera.					
3.	Aprecio que mi cuerpo me permita comunicarme e interactuar con los demás.					
4.	Reconozco y aprecio cuando mi cuerpo se siente bien y/o relajado.					
5.	Estoy agradecido de que mi cuerpo me permita realizar actividades que disfruto o que considero importantes					
6.	Siento que mi cuerpo hace mucho por mí.					
7.	Respeto mi cuerpo por las funciones que realiza.					

Anexo 2

BAS

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo te sientes respecto a tu cuerpo. Lee cada una y marca con qué frecuencia te ocurre.

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Me respeto a mí mismo(a)					
2. Me siento bien con mi cuerpo					
3. Siento que mi cuerpo tiene al menos algunas cualidades buenas					
4. Cuido mi cuerpo					
5. Me siento cómodo(a) con mi cuerpo					
6. Me siento aceptado(a) por mi cuerpo					
7. Me gusta cómo se siente mi cuerpo					
8. Tengo una imagen corporal positiva, independientemente de cómo luce mi cuerpo					
9. Me siento bien con la forma en que mi cuerpo funciona					
10. Amo mi cuerpo					

Anexo 3

BSQ-8

Instrucciones: A continuación, encontrarás algunas situaciones o pensamientos que pueden haber ocurrido. Marca con qué frecuencia te han sucedido.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastante veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado en que tendrías que ponerte a dieta?						
2. Al fijarte en la figura de otras chicas/chicos ¿te has comparado con la tuya desfavorablemente?						
3. Estar desnuda/o (por ejemplo: cuando te bañas) ¿te ha hecho sentir gorda/o)						
4. ¿Has evitado ir a eventos sociales (por ejemplo: una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?						
5. ¿Te ha preocupado que otra gente vea llantitas alrededor de tu cintura o estómago?						
6. ¿Cuándo estas con otras personas te has preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo: sentándote en un sofá o en el autobús?						
7. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo: en vestidores comunes de albercas o baños)'						
8. Al estar desnuda (ej. al bañarte) ¿te has sentido gorda/gordo?						

Anexo 4

IES-3

Instrucciones: Lea cada ítem con atención e indique la respuesta que mejor se ajuste a sus hábitos alimenticios en general.

		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Me doy la libertad de comer alimentos cuyo sabor disfruto, sin juzgarme.					
2	Me permito comer alimentos que saben bien, sin culpa.					
3	Como alimentos que me dan placer, sin sentir vergüenza por ello.					
4	Como cuando tengo hambre física más que cuando me siento angustiado.					
5	Generalmente como para nutrir y dar combustible a mi cuerpo más que para aliviar la angustia emocional.					
6	Mis principales formas de afrontar los pensamientos y sentimientos angustiantes no tienen que ver con la comida.					
7	Generalmente confío en las señales de hambre de mi cuerpo para indicarme cuándo comer.					
8	Generalmente confío en las señales que me indican que mi cuerpo está cómodamente lleno para indicarme cuándo dejar de comer.					
9	Presto atención a mi cuerpo para que me diga cuándo, qué y cuánto comer.					
10	Prefiero alimentos que me den energía duradera.					
11	Elijo alimentos que ayudan a mi cuerpo a funcionar lo mejor posible, tanto física como mentalmente.					
12	Como alimentos que me hacen sentir bien.					

Anexo 5

ASENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Ana Karen Juarez Ordoñez y trabajo en la Universidad Autónoma del Estado de México en la ciudad de Ecatepec de Morelos, Estado de México.

Vamos a realizar un estudio que se llama "Aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad corporal en practicantes de deportes", para examinar las propiedades psicométricas de la Escala de Aprecio de Funcionalidad (Alleva et al., 2017), en una muestra de hombres y mujeres adolescentes estudiantes de bachillerato de la ciudad de Toluca, Estado de México.

Por este motivo quiero saber si te gustaría participar en este estudio. Una vez que tú aceptes participar, platicaremos con tus papás o con la persona que te lleva a la escuela, para que ellos sepan de este estudio No tienes que contestar ahora; lo puedes hablar con tus padres o con la persona que te lleva a la escuela y si no entiendes cualquier cosa puedes preguntar las veces que quieras y yo te explicaré lo que necesites.

Si decides no participar en el estudio no pasa nada y nadie se enojará o retará por ello. Tampoco va a influir en tus calificaciones de la escuela.

Si decides participar: recolectaremos información mediante tres instrumentos que tomarán aproximadamente 50 minutos. La participación consistirá en contestar los cuestionarios.

Si quieres participar, haz un círculo o una marca al dibujo del dedo apuntando hacia arriba y si no quieres, haz la marca en el dedito apuntando para abajo. Con eso bastará para que nosotros sepamos tu preferencia.

Si mientras se realiza el estudio tienes alguna duda puedes preguntarme todo lo que quieras saber y si más adelante no quieres seguir con el estudio, puedes parar cuando quieras y nadie se enojará contigo

Yo: _____

SI quiero participar



NO quiero participar



Ana Karen Juarez Ordoñez

Consentimiento Informado para Padres o Tutores

Yo _____ estoy enterado(a) que se realizará la investigación "Aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad corporal en practicantes de deportes" en la Universidad Autónoma del Estado de México a cargo de Ana Karen Juarez Ordoñez la cual tiene el objetivo de examinar las propiedades psicométricas de la Escala de Aprecio de Funcionalidad (Alleva et al., 2017), en una muestra de hombres y mujeres adolescentes estudiantes de bachillerato de la ciudad de Toluca, Estado de México. Así mismo, con apoyo del personal médico del plantel se le tomaran su talla y peso en las cuales he sido invitado(a) a participar.

Mi participación consistirá en responder 3 cuestionario en un tiempo aproximado de 50 minutos. Estoy enterado(a) que toda información que proporcione será de carácter estrictamente confidencial, utilizándose únicamente por el equipo de investigación y con su posible difusión en foros de expertos y no estará disponible para ningún otro propósito.

Quedaré identificado(a) con un seudónimo o una clave y no tendré que dar mis apellidos y ninguna otra información personal.

Mi participación en esta investigación es absolutamente voluntaria, no conlleva ningún riesgo ya que no se realizarán tratamientos médicos.

Estoy en plena libertad de retirarme de la investigación en cualquier momento que así lo decida sin ninguna represalia.

Estoy consciente de que no recibiré ningún beneficio directo ni compensación económica por mi participación; pero a cambio al término de la actividad, recibiré u obtendré una sesión de psicoeducación para la salud mental.

Si deseo obtener mayor información estoy enterado(a) que puedo acudir a Ana Karen Juarez Ordoñez, estudiante de maestría en Psicología y Salud, Universidad Autónoma del Estado México, al correo ajuarezo438@alumno.uaemex.mx o a la Dra. María del Consuelo Escoto Ponce de León al correo cescotop@uaemex.mx investigadora de tiempo completo de la UAEMex.

Declaro que he leído y comprendido la información, así como resuelto dudas acerca de las actividades a realizar, que se me ha explicado y me siento satisfecha(a) con la información recibida. Finalmente doy mi consentimiento SÍ ( ) NO ( )

Nombre

y Firma

Testigos

Nombre y firma

Correo Electrónico:

Nombre y firma

Correo Electrónico:

Anexo 6

Consentimiento Informado

Yo _____ estoy enterado(a) que se realizará la investigación "Aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad corporal en practicantes de deportes" en la Universidad Autónoma del Estado de México a cargo de Ana Karen Juarez Ordoñez la cual tiene el objetivo de explorar la relación entre aprecio corporal, alimentación intuitiva y aprecio de la funcionalidad entre personas que practican deportes estéticos y no estéticos., en una muestra de hombres y mujeres adolescentes practicantes de deportes. Así mismo, con apoyo del personal médico del plantel se le tomaran su talla y peso en las cuales he sido invitado(a) a participar.

Mi participación consistirá en responder 3 cuestionario en un tiempo aproximado de 60 minutos. Estoy enterado(a) que toda información que proporcione será de carácter estrictamente confidencial, utilizándose únicamente por el equipo de investigación y con su posible difusión en foros de expertos y no estará disponible para ningún otro propósito.

Quedaré identificado(a) con un seudónimo o una clave y no tendré que dar mis apellidos y ninguna otra información personal.

Mi participación en esta investigación es absolutamente voluntaria, no conlleva ningún riesgo ya que no se realizarán tratamientos médicos.

Estoy en plena libertad de retirarme de la investigación en cualquier momento que así lo decida sin ninguna represalia.

Estoy consciente de que no recibiré ningún beneficio directo ni compensación económica por mi participación; pero a cambio al término de la actividad, recibiré u obtendré una sesión de psicoeducación para la salud mental.

Si deseo obtener mayor información estoy enterado(a) que puedo acudir a Ana Karen Juarez Ordoñez, estudiante de maestría en Psicología y Salud, Universidad Autónoma del Estado México, al correo ajuarezo438@alumno.uaemex.mx o a la Dra. María del Consuelo Escoto Ponce de León al correo cescotop@uaemex.mx investigadora de tiempo completo de la UAEMex.

Declaro que he leído y comprendido la información, así como resuelto dudas acerca de las actividades a realizar, que se me ha explicado y me siento satisfecha(a) con la información recibida. Finalmente doy mi consentimiento SÍ ( ) NO ( )

Nombre

_____

y Firma

Testigos

_____ Nombre y firma

Correo Electrónico:_____

_____ Nombre y firma

Correo Electrónico:_____

Anexo 7

Cronograma

Actividades	1er semestre	2do semestre	3er semestre	4to semestre
Diseño del protocolo	X	X		
Aprobación del protocolo		X		
Marco teórico	X	X		
Selección de instrumentos		X		
Aplicación de instrumentos			X	
Procesamiento de resultados			X	
Análisis de resultados			X	X
Discusión				X
Conclusiones				X
Redacción de artículo	X	X		
Participación en eventos académicos	X	X	X	X
Estancia de investigación				X