

## Relación entre el grado de actividad física y la satisfacción sexual y corporal en estudiantes universitarios costarricenses

### Relationship between physical activity level and body and sexual satisfaction in costa rican college students

### Relação entre o grau de atividade física e a satisfação sexual e corporal dos estudantes universitários de Costa Rica

Isaura Castillo Hernández, José Moncada Jiménez

*Universidad de Costa Rica*

**Resumen:** El propósito del estudio fue describir la relación entre la satisfacción con la imagen corporal, la satisfacción sexual y el nivel de actividades físicas en una muestra de estudiantes universitarios costarricenses de ambos sexos, solteros y heterosexuales. En el estudio participaron 179 estudiantes (39 mujeres sedentarias, 40 hombres sedentarios, 34 mujeres físicamente activas y 66 hombres físicamente activos); con una edad promedio de  $20.4 \pm 3$  años. Todos los participantes completaron el IPAQ-7, el Índice de Satisfacción Sexual y la versión en español del *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ). Se realizaron análisis de varianza  $2 \times 2$  de grupos independientes (Sexo x Nivel de Actividad Física). Se encontró que no existe relación entre el nivel de actividades físicas, la imagen corporal y la satisfacción sexual en hombres y mujeres universitarios.

**Palabras clave:** Satisfacción sexual; satisfacción corporal; nivel de actividad física.

**Abstract:** The purpose of the study was to describe the relationship between body image satisfaction (BS), sexual satisfaction (SS) and physical activity level (PAL) in a sample of male and female, single and heterosexual Costa Rican students. In the study participated 179 students (39 sedentary females, 40 sedentary males, 34 physically active females and 66 physically active males) with a mean age of  $20.4 \pm 3$  yrs. Participants completed the

IPAQ-7, the Sexual Satisfaction Index (SSI) and the Spanish version of the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). Two-way  $2 \times 2$  independent groups (Gender x PAL) analysis of variance were computed. Results indicated no significant correlations between PAL, BS and the SS in college males and females.

**Key words:** Sexual satisfaction, body satisfaction, physical activity level.

**Resumo:** O propósito desse estudo foi de descrever a relação entre a satisfação com a imagem corporal, a satisfação sexual e o nível de atividades físicas em uma amostra de estudantes universitários de costa rica de ambos os sexos, solteiros e heterossexuais. Participaram no estudo 179 estudantes (39 mulheres sedentárias, 40 homens sedentários 34 mulheres físicamente ativas e 66 homens físicamente ativos); com uma idade media de  $20.4 \pm 3$  anos. Todos os participantes completaram o IPAQ-7, índice de Satisfação Sexual e aversão em espanhol do *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ). Foram realizadas as análises de variação  $2 \times 2$  de grupos independentes (Sexo x Nível de Atividade Física). Foi encontrado que não existe relação entre nível de atividade física, a imagem corporal e satisfação sexual em homens e mulheres universitários.

**Palavras chave:** Satisfação sexual, satisfação corporal, nível de atividade física.

## Introducción

El contacto sexual es una forma de relación o interacción humana, que se diferencia de otros tipos de asociación humana como la amistad, las relaciones de negocios y familiares. La conducta sexual puede comprenderse como una asociación entre la biología y numerosos factores culturales, religiosos y experiencias individuales y sociales (Haas & Haas, 1987). El impulso sexual, en cambio, es un instinto ancestral como el hambre o la sed, y la función de todo instinto es satisfacer una necesidad particular del organismo (Schwarz, 1969).

Dirección de correspondencia:

Isaura Castillo Hernández. Escuela de Educación Física y Deportes.  
Universidad de Costa Rica  
San José, Costa Rica. P.O. Box 239-1200-Pavas. San José, Costa Rica.  
[isauracastilloh@gmail.com](mailto:isauracastilloh@gmail.com)

La satisfacción sexual (SS) es un amplio constructo relacionado con la excitación y el deseo sexual (Santos, Sierra, García, Martínez, Sánchez, & Tapia, 2009) y está estrechamente asociada con la satisfacción en la interacción sexual (Lawrance & Byers, 1995; Meston & Trapnell, 2005). Asimismo, y en cierto grado, la SS representa un equilibrio favorable entre el costo/beneficio en el aspecto sexual de la interacción (Sprecher, 2002). En general, la SS incluye aspectos subjetivos relacionados con la satisfacción o al desaliento emocional y físico (Calogero & Thompson, 2009).

La SS ha sido ampliamente estudiada en relación a otras variables o acontecimientos; así puede encontrarse evidencia científica que la relaciona con el estrés (Bodenmann, Atkins, Schär & Poffet, 2010), la calidad y estabilidad matrimonial (Yeh, Lorenz, Wickrama, Conger, & Elder, 2006), los moti-

vos hacia el sexo (Stephenson, Ahrold, & Meston, 2011), el peso y la satisfacción corporal (Calogero & Thompson, 2009; Cash, Theriault, & Milkewicz, 2004; Faith & Schare, 1993; Holle, 2004; Morín, 2008; Sánchez, Carreño, González & González, 1997; Steer & Tiggemann, 2008; Trapnell, Meston, & Gorzalka, 1997; Wiederman & Hurst, 1998), y la actividad física o el deporte (Butt, 1990; Lindeman, King, & Wilson, 2007; White, Case, McWhirter, & Mattison, 1990; Whitten & Whiteside, 1989), entre otros.

La imagen corporal (IC) es un constructo multidimensional que abarca auto percepciones, sentimientos y actitudes en relación a la apariencia física propia (Cash, Morrow, Hrabosky, & Perry, 2004). Desde el aspecto perceptivo, se hace referencia a la manera en la cual la persona se observa en su mente, algo así como una fotografía interna que genera de su cuerpo (Raich, 2001, 2004). Esta percepción puede o no concordar con la realidad del físico de la persona evaluada objetivamente por un tercero. La percepción que tenga no va a estar ligada a una apariencia específica, sino a su percepción de qué tan feliz se sienta con esa apariencia. Una baja SC podría desencadenar situaciones de exhibición, o por el contrario, conductas de evitación de situaciones de exposición del propio cuerpo ante los demás (Raich, 2004; Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). Las consecuencias negativas de la insatisfacción corporal han sido bien documentadas, asociadas comúnmente con afecto, cogniciones y comportamientos negativos y cuyas dimensiones son abarcadas también por la experiencia y la satisfacción sexual (Janelle, 2003; Pujols, Meston & Seal, 2010).

La respuesta sexual en mujeres y hombres se estimula por factores como la observación de los genitales o del cuerpo desnudo, así como por el atractivo físico y la delgadez (Kaplan, 1974; Masters & Johnson, 1970; Wiederman, 2000). Por lo tanto, se deduce que la apariencia física de la pareja va a iniciar una respuesta sexual (Seal, Bradford, & Meston, 2009). Se ha encontrado que los hombres tienden a poner más atención al atractivo físico de su pareja como mediador de la relación, mientras que las mujeres toman en cuenta el afecto percibido (Parish, Luo, Stolzenberg, Lauman, Farrer, & Pan, 2007).

En el área cognitiva, y considerando el papel que juega la SC en la SS, se emplea un concepto denominado por algunos autores como *spectatoring* (Faith y Schare, 1993; Kaplan, 1974; Masters & Johnson 1970; Trapnell et al., 1997). Este se refiere al fenómeno de ser un espectador; la persona es la espectadora de su propio ser, en términos de que realiza un “auto enfoque” de su apariencia. Denota una auto absorción cognitiva, en la cual los individuos observan y monitorean cuidadosamente las partes de su cuerpo y/o lo adecuado de su funcionamiento sexual (Faith & Schare, 1993). Faith y Schare (1993), operacionalizaron el *spectatoring* en su estudio con población universitaria, mediante la medición de la IC, y a la vez observaron si a través de ésta se podría predecir significativamente el comportamiento de evitación sexual. Los investigadores hallaron

que los valores de IC predicen significativamente la frecuencia del *spectatoring* para ambos sexos; además, los valores de las actitudes sexuales en total fueron los mejores predictores de los comportamientos enfocados a la evitación sexual. Trapnell et al. (1997), obtuvieron resultados similares, pues indica que una imagen corporal positiva se relaciona con altos niveles de experiencia sexual satisfactoria.

Resulta importante mencionar, además del *spectatoring*, la Teoría de la Objetivación, principalmente por sus similitudes conceptuales. Ésta indica que la objetivación de la figura, muy estudiada por otros investigadores (Calogero, 2004; Calogero & Thompson, 2009; Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley, 2006; McKinley & Hyde, 1996; Moradi & Huang, 2008; Moradi, Dirks, & Matteson, 2005; Noll & Fredrickson, 1998), mediante el proceso de optar por una perspectiva de observador como principal visión de la apariencia propia, muchas veces comparándose con un *ideal*, puede llevar al monitoreo o evaluación habitual del cuerpo, el cual puede incrementar la vergüenza y la ansiedad. La figura que se ha promulgado como *ideal*, en el caso de las mujeres, es aquella figura delgada (muchas veces de apariencia no sana) e inalcanzable (Halliwell & Dittmar, 2004); y en el caso de los hombres el *ideal* está más dirigido a una figura un poco más saludable, musculosa y en forma (Petrie et al., 1996).

La vergüenza corporal se refiere a la emoción que puede resultar de la medición o valoración de uno mismo al compararlo con un estándar asumido (i.e., mi ideal, lo que yo quiero ser o convertirme) o cultural (i.e., el ideal de las masas, lo que otros quieren que me convierta) y el fenómeno de percibirse incapaz de cumplir con ese estándar, lo cual puede llevar a las personas a sufrir una disfunción sexual y una insatisfacción posterior (Moradi & Huang, 2008). Existen varios intentos de investigación entre los procesos de auto objetivación y el funcionamiento sexual; sin embargo, esta relación no ha sido probada en el modelo del bienestar sexual (Calogero & Thompson, 2009).

Este constructo también puede ser comprendido usando valores de IC (Faith & Schare, 1993). Para comprender más ampliamente la sexualidad femenina y masculina se debería considerar también la auto conciencia de la imagen corporal durante la intimidad física. En el caso de las mujeres, el 33% de las universitarias que participaron en el estudio de Wiederman (2000), indicaron haberla experimentado al menos una vez con una pareja heterosexual. En el caso de los hombres, aquellos que estaban insatisfechos de alguna manera con su físico (e.g., que se clasificaban como no muy atractivos o con baja estima corporal), reportaron mayores niveles de auto conciencia con su imagen corporal. Estas asociaciones sugieren que el verse a sí mismo como atractivo o atractiva y estar satisfecho con su propio cuerpo, resultan en una mayor confianza en la interacción con la potencial pareja, lo que se traduce en una mayor comodidad en la interacción sexual (McDonagh, Morrison, & McGuire, 2008).

Pujols et al. (2010), realizaron un estudio con 154 mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 49 años, y encontraron una correlación y predicción significativamente positiva, entre el funcionamiento y la SS, y todas las variables de IC estudiadas (e.g., preocupación por el peso, condición física, atractivo sexual y pensamientos sobre el cuerpo durante la actividad sexual). La Rocque y Cioe (2011), examinaron la relación entre la IC y la evitación sexual, tomando en cuenta si ésta relación estaba mediada por otras variables (e.g., estima sexual, SS, deseo sexual), e indican que estas variables moderadoras son importantes en la relación entre la IC y la evitación sexual.

Algunas investigaciones indican un efecto beneficioso del ejercicio y el deporte sobre la IC, la SC y el auto concepto físico (Ahmed, Hilton & Pituch, 2002; Campbell & Hausenblas, 2009; Contreras, Fernández, García, Palou, & Ponseti, 2010; Davis & Cowles, 1991; Reel et al., 2007; Tucker & Maxwell, 1992). De hecho, Hausenblas y Fallon (2006), elaboraron un meta análisis y concluyen que las personas que se ejercitan poseen una IC más positiva que las que no lo hacen, por lo que el ejercicio se asocia directa y positivamente con una mejoría en la IC. Esta asociación también se observa entre la población deportista y no deportista (Hausenblas & Symons, 2001).

En un estudio longitudinal de tres años en parejas casadas, se observó que la ganancia de peso en las mujeres resultó en una disminución del interés y la SS de sus esposos, a pesar de que éste no fue el caso respecto a la ganancia de peso de los esposos (Margolin & White, 1987). En mujeres obesas suele observarse que la atracción de su pareja cambia a la aceptación mutua y de la seducción al apoyo a través del tiempo, pero presentan una libido disminuida, limitaciones físicas, dificultad para la excitación, trastorno orgásmico y deseo sexual hipoactivo (Hernández, 2005). La práctica de actividad física podría beneficiar también la pérdida de peso, y así amortiguar de alguna manera estos efectos negativos en la relación de pareja.

Las definiciones e investigaciones descritas hasta el momento indican que en el cuerpo subyacen los principales desencadenantes de la conducta sexual y sus implicaciones (e.g., satisfacción), por lo que se vuelve evidente que el rol que juega el ejercicio y la AF sobre la SS y la SC es de una posible mejora, principalmente porque se perciben beneficios en la apariencia, el peso y la IC. En este contexto resulta evidente proponer un estudio que reúna la evaluación de la SC, SS y la AF, ya que hasta el momento parecen escasos. De tal manera que el propósito de este estudio es analizar si existe algún tipo de correlación estadística entre estas variables simultáneamente, por lo que se esperan asociaciones positivas entre AF y SC, y por ende mayor SS. Así como indagar diferencias entre los grupos físicamente activos y sedentarios para las variables de SC y SS. También se deberían encontrar diferencias de acuerdo al sexo. Esto permitiría vislumbrar un panorama más claro para la asimilación de esta dinámica e inclusive poder recomendar acciones que mejoren la calidad de vida de la población participante.

## Método

### Participantes

Se llevó a cabo un muestreo de tipo intencional, de lo que resultó una muestra de 179 estudiantes universitarios heterosexuales y solteros, quienes participaron voluntariamente en el estudio. La muestra estuvo representada por 39 mujeres sedentarias, 40 hombres sedentarios, 34 mujeres físicamente activas y 66 hombres físicamente activos.

### Instrumento

Para obtener el nivel de actividad física (NAF) se utilizó la versión de formato corto y auto administrado de los últimos 7 días del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, por sus siglas en inglés) (Booth, 2000). Este cuestionario presenta aceptables propiedades psicométricas para estimar los niveles de actividad física en adultos entre los 18 a los 85 años en varios entornos, mostrando una buena confiabilidad obtenida por el método test-retest ( $r = .80$ ) y una validez de criterio comparable con la mayoría de cuestionarios de auto reporte ( $r = .30$ ), obtenidos mediante coeficientes de correlación de Spearman (Craig et al., 2003). Para determinar si eran físicamente activos o sedentarios se tomaron en cuenta las recomendaciones de NAF reportadas por Haskell et al. (2007), en las que se desprende que una persona físicamente activa es aquella que presenta como mínimo un gasto energético  $\geq 480$  MET/min/semana.

Algunos investigadores como Haas y Haas (1987) reconocen las debilidades de interrogar a las personas acerca de su sexualidad. Actualmente se realizan estudios en los cuales se evalúan variables cognitivas, conductuales y perceptuales de las y los participantes, en la mayoría de los casos por medio del auto reporte (e.g., Bodenmann et al., 2010; Roberts, Miner, & Shackelford, 2010; Stephenson et al., 2011). Por tal motivo, se utilizó el Índice de Satisfacción Sexual (ISS) (Santos et al., 2009). Este instrumento está compuesto de 25 ítems que evalúan el grado de satisfacción sexual en la pareja. Las opciones de respuesta utilizan una escala tipo Likert de 1 (Nunca) a 5 (Siempre), en donde si se obtiene una mayor puntuación significa que se posee una mayor satisfacción sexual. Esta escala reporta una alta fiabilidad ( $\alpha$  de Cronbach = .89), así como una adecuada validez de constructo. Se considera que la escala es unidimensional (Santos et al., 2009), debido a que específicamente este instrumento, permite obtener un dato de SS coherente con la insatisfacción sexual; de tal forma que permite la obtención de un nivel de SS acorde con la escala Likert utilizada, lo que permite evitar confusiones lingüísticas con la insatisfacción sexual. Por ejemplo, una persona que puntúe alto en esta escala puede catalogarse como "muy satisfecha", y si puntúa bajo como "poco satisfecha".

Finalmente, para obtener la SC, se utilizó la adaptación al idioma español del *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) (Botella, Ribas & Benito, 2009). Se trata de un inventario de 45 ítems que evalúa los aspectos actitudinales respecto al constructo IC. Estos aspectos incluyen componentes evaluativos, cognitivos y conductuales. Para el análisis se tomaron en cuenta cuatro factores: a) importancia subjetiva de la corporalidad (ISC), b) conductas orientadas a mantener la forma física (COMF), c) atractivo físico autoevaluado (AFA), y d) cuidado del aspecto físico (CAF). Además, contiene una subescala de satisfacción con las partes del cuerpo (SPC). Este instrumento presenta una alta consistencia interna ( $\alpha$  de Cronbach = .88).

### Procedimientos

Una vez obtenida la aprobación de las personas participantes, se procedió a aplicarles los cuestionarios, en donde además se recolectaban sus datos sociodemográficos. Inicialmente, se expuso a la población participante los objetivos de la investigación y los detalles generales de los cuestionarios que se aplicarían. Se les mencionó que la participación era voluntaria, así como el hecho de que la información sería manipulada solamente por los investigadores, de manera estrictamente confidencial. No se solicitó información que permitiera conocer la identidad de la persona que llenó los cuestionarios y se les mencionó que podrían retirarse del estudio en cualquier mo-

mento sin temor a alguna repercusión. Una vez obtenida la aprobación de las personas participantes, se procedió a aplicar las escalas, donde además se recolectaban datos sociodemográficos (e.g., edad, sexo). Todos los procedimientos siguieron lo establecido por la Vicerrectoría de Investigación y el Comité Ético Institucional de la Universidad de Costa Rica.

### Análisis estadístico

Para el resumen de la estadística descriptiva de la media y la desviación típica ( $M \pm DT$ ), así como para la estadística inferencial se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS® 15.0). Se llevaron a cabo los análisis de asimetría y curtosis para ver distribución y se encontró que las distribuciones eran normales. Por tal motivo, se realizaron seis análisis de varianza (ANOVA) de dos vías con grupos independientes en ambos factores 2x2 (Sexo x NAF); de los cuales, un análisis para la variable dependiente SS, y cinco para las variables de SC: ISC, COMF, AFA, CAF y SPC. También se calcularon cinco correlaciones producto momento de Pearson, cada una entre NAF y las variables de SC mencionadas.

### Resultados

La edad promedio de los participantes era de  $20.4 \pm 3.0$ , con un rango de 17 a 33 años. La estadística descriptiva para cada una de las variables dependientes se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Estadística descriptiva ( $M \pm DT$ ) para actividad física, satisfacción sexual y factores de satisfacción corporal.

|                   | Sedentarios<br>( $< 480$ MET/min/semana) | Físicamente activos<br>( $\geq 480$ MET/min/semana) |
|-------------------|--|---|
| <b>Mujeres</b>    | $n = 39$                                 | $n = 34$  |
| NAF (MET/min/sem) | $18.5 \pm 64.79$                         | $2571.76 \pm 1807.55$                               |
| SS                | $1.95 \pm .24$                           | $1.94 \pm .25$                                      |
| ISC               | $3.17 \pm .30$                           | $3.33 \pm .28$                                      |
| COMF              | $2.62 \pm .88$                           | $3.58 \pm 1.06$                                     |
| AFA               | $3.70 \pm .71$                           | $3.32 \pm .83$                                      |
| CAF               | $3.91 \pm .63$                           | $4.0 \pm .65$                                       |
| SPC               | $3.45 \pm .68$                           | $3.26 \pm .83$                                      |
| <b>Hombres</b>    | $n = 40$                                 | $n = 66$  |
| NAF(MET/min/sem)  | $20.0 \pm 62.76$                         | $2940.61 \pm 2466.90$                               |
| SS                | $1.97 \pm .22$                           | $1.99 \pm .30$                                      |
| ISC               | $3.15 \pm .26$                           | $3.26 \pm .31$                                      |
| COMF              | $3.18 \pm .91$                           | $3.93 \pm .72$                                      |
| AFA               | $3.65 \pm .77$                           | $3.60 \pm .84$                                      |
| CAF               | $3.53 \pm .61$                           | $3.62 \pm .71$                                      |
| SPC               | $3.38 \pm .72$                           | $3.38 \pm .70$                                      |

Nota: NAF = Nivel de Actividad Física; SS = Satisfacción Sexual; ISC = Importancia Subjetiva de la Corporalidad; COMF = Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física; AFA = Atractivo Físico Autoevaluado; CAF = Cuidado del Aspecto Físico; SPC= Satisfacción con las Partes del Cuerpo.

Las pruebas de ANOVA no revelaron interacciones significativas; solamente efectos principales significativos en el factor Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física (COMF) entre hombres y mujeres, y entre las población sedentaria y físicamente activa ( $p < .05$ ). Los puntajes más altos fueron los obtenidos por los hombres y por las personas físicamente activas. En el caso del factor Cuidado del Aspecto Físico (CAF), se encontraron diferencias entre sexo, presentando las mujeres un puntaje promedio mayor. Finalmente, se encontró un

efecto principal significativo para la Importancia Subjetiva de la Corporalidad (ISC) del nivel de actividad física (NAF), en este caso, la participación físicamente activa fue la que presentó el puntaje promedio mayor.

No se encontraron diferencias entre sexo o NAF para las variables Satisfacción Sexual (SS), Atractivo Físico Autoevaluado (AFA), ni Satisfacción con las partes del cuerpo (SPC), y tampoco se observaron interacciones para ninguna de las variables dependientes (Tabla 2).

**Tabla 2.** Significancia estadística de las pruebas de ANOVA para la Satisfacción Sexual y los factores y subescala del MBSRQ.

| Variables dependientes                                 | Variables independientes |                               |       |
|--|--------------------------|-------------------------------|-------|
|  | Sexo (A)                 | Nivel de actividad física (B) | A x B |
| Satisfacción Sexual (SS)                               | F=                       | .48                           | .02   |
|  | p=                       | .49                           | .88   |
| Importancia Subjetiva de la Corporalidad (ISC)         | F=                       | 1.21                          | 8.74  |
|  | p=                       | .27                           | .004  |
| Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física (COMF) | F=                       | 11.68                         | 40.3  |
|  | p=                       | .001                          | .000  |
| Atractivo Físico Autoevaluado (AFA)                    | F=                       | .76                           | 3.23  |
|  | p=                       | .39                           | .07   |
| Cuidado del Aspecto Físico (CAF)                       | F=                       | 14.31                         | .75   |
|  | p=                       | .000                          | .39   |
| Satisfacción con las Partes del Cuerpo (SPC)           | F=                       | .06                           | .74   |
|  | p=                       | .81                           | .39   |

Nota: p = significancia estadística; A = Variable independiente de sexo (i.e., hombres y mujeres); B = Variable independiente de nivel de actividad física (i.e., población sedentaria y físicamente activa); A x B = Interacción estadística o efecto combinado del sexo y el nivel de actividad física.

No se encontró una correlación estadísticamente significativa entre NAF y los factores ISC ( $r = .13$ ,  $p = .07$ ), AFA ( $r = .13$ ,  $p = .10$ ), CAF ( $r = .05$ ,  $p = .55$ ), o SPC ( $r = .09$ ,  $p = .25$ ). Solamente se encontró una correlación moderadamente significativa entre las variables NAF y COMF ( $r = .47$ ,  $p \leq .001$ ).

Para la variable SPC en las mujeres sedentarias se evidencia que presentan un puntaje promedio mayor que las físicamente activas, mientras que en los hombres los puntajes promedio son prácticamente los mismos. Los hombres presentan un NAF y SS mayor que las mujeres, en todos los casos.

## Discusión

El bienestar en la vida, el equilibrio entre lo físico y lo mental es, entre otras cosas, un estado de salud integral que es posible alcanzar a través de la actividad física (Egry, 2007). Por esta razón, el propósito del presente estudio consistió en determinar si existía alguna asociación estadística entre NAF, SC y la SS. De acuerdo al análisis llevado a cabo, no existe dicha correlación. La única asociación encontrada fue entre el NAF y el factor COMF que, al presentar correlación positiva, se interpreta que conforme aumenta el NAF también lo hace el COMF. Este hallazgo resulta predecible, pues este factor

reúne ítems que se relacionan directamente con el nivel de actividad física (e.g., “hago cosas que aumenten mi fuerza física”, “me esfuerzo en mejorar mi resistencia física”, “hago deporte a lo largo del año”).

Un acto sexual satisfactorio depende de una compleja secuencia de procesos hormonales, fisiológicos y psicológicos (Kaplan, 1974). Se esperaba encontrar algún tipo de interacción entre las variables estudiadas; sin embargo, no se encontró un efecto conjunto o interacción entre el nivel de actividad física y el sexo para ninguna de las variables, a saber, SS, ISC, COMF, AFA, CAF, SPC. Los hallazgos no coinciden con los de Haavio-Mannila y Kontula (1997), quienes mostraron menores niveles de satisfacción sexual en las mujeres de su muestra en comparación con los hombres.

Paredes y Pinto (2009), comentan en su estudio con universitarios que el trabajo con el cuerpo (e.g., actividad física) es de suma importancia, ya que permite conocerlo y tener mayor control sobre éste, no solo para las relaciones sexuales, sino también para la vida cotidiana y la mejora de la imagen corporal. A la luz de los resultados, parece que esta relación no acontece en el presente estudio, ya que las y los universitarios físicamente activos no presentan una interacción significativa entre el nivel de actividad física y sexo para SC ni en la SS.

No se encuentra una similitud con el estudio realizado por Faith y Schare (1993), en el cual se demostraba que los hombres y mujeres que eran más propensos a conceptualizar sus cuerpos en términos negativos, estaban además más propensos a reportar una menor experiencia sexual. De la misma manera con Holt y Lyness (2007), que reportan una relación significativa entre la IC y la SS; pero sí se concuerda en el hecho de que no se aparecen diferencias entre hombres y mujeres, a la vez que agregan que su estudio apoya la idea de que la preocupación por la IC no es un problema de mujeres estrictamente. Cabe mencionar que en estos estudios no se reporta si la población participante era soltera o casada, como sí se hace en la presente investigación, lo que podría explicar parte de las diferencias en los resultados.

En este estudio se concuerda con los hallazgos obtenidos por Andersen y LeGrand (1991), quienes concluyen que la imagen corporal de las mujeres no predice la disfunción sexual. Un aspecto importante es la similitud entre estos estudios, ya que Andersen y LeGrand (1991) contaron con participantes universitarios y la medición de la IC que utilizaron involucraba una valoración global de la satisfacción con la apariencia, al igual que en el presente estudio. De la misma manera sucede con lo hallado por Weaver y Byers (2006), pues en el estudio de estas autoras, cuando se relaciona el IMC y el ejercicio con la IC, éstos no predicen el funcionamiento sexual.

Wiederman y Hurst (1998), tampoco encuentran en su estudio una relación entre la insatisfacción corporal general, la evitación de entornos sociales debido a la preocupación por la apariencia y el grado de inversión en la apariencia física propia con el estado de la relación de pareja ni con las experiencias sexuales.

A pesar de que varios de los estudios mencionados anteriormente indican una asociación positiva entre el ejercicio o la AF y la IC, debe entonces tenerse en cuenta que esta relación podría depender de otros factores como el estado de salud, actitudes hacia el ejercicio, conductas actuales de ejercicio, y composición corporal, lo que pudo haber influenciado los presentes hallazgos (Hausenblas & Fallon, 2006).

Otra posible explicación para los hallazgos se muestra en algunas investigaciones existentes, las cuales discuten que cuando los motivos de participación en el ejercicio se relacionan al peso y la apariencia, esto más bien se relaciona con insatisfacción corporal, mayor control del peso y baja autoestima (Bruin, Woertman, Bakker, & Oudejans, 2009; LePage & Crowther, 2010). Así que la explicación es que diferentes orientaciones motivacionales también producen distintos resultados cognitivos, emocionales y de comportamiento (Ingledeew & Sullivan, 2002). En el presente estudio la evaluación de los motivos no fue determinada.

Hubiese sido interesante haber contemplado las razones

por las cuales las personas involucran la actividad sexual en sus vidas, pues Stephenson et al. (2011), indican que las razones que llevan a los individuos a participar en la actividad sexual pueden jugar un papel importante en la determinación de su SS. Como menciona Kaplan (1974), la sexualidad sigue siendo un misterio en muchos aspectos.

Holle (2004) también aplicó el MBSRQ (versión en inglés) a un grupo de hombres y encontró que los participantes que percibían tener bajo peso o sobrepeso eran menos propensos a participar en actividades en las cuales podría exponerse su cuerpo al escrutinio; curiosamente, los participantes estaban dispuestos a participar de este tipo de actividades si las personas espectadoras de sus cuerpos eran mujeres, como sería en el caso de la relación heterosexual. Estos hallazgos no pueden compararse con los obtenidos en este estudio, pues no se encontró relación entre la SS y la SC, lo que impide corroborar que existe una asociación directa entre la SC y la SS.

En el presente estudio no se evaluó la auto objetivación directamente, pero esto resulta controversial, ya que puede que no interfiera con los resultados, tal y como lo sugieren Dove y Wiederman (2000), quienes mencionan que cuando se mide la IC general y la experiencia sexual, no necesariamente se indica que la relación entre estas variables se deba al auto enfoque excesivo o al fenómeno de "ser un espectador" durante la actividad sexual. Este tema merece mayor investigación pues los resultados son inconsistentes (Faith & Schare, 1993; Trapnell et al., 1997). Por eso se cree que una de las posibles causas de que la actividad física no muestre una tendencia clara entre las variables de SS y SC, se deba a la presencia de una auto objetivación en la población al realizar la actividad física o durante la relación sexual. Greenleaf (2005), considera que es posible que la auto objetivación reduzca la influencia positiva del ejercicio, al menos sobre la satisfacción con la apariencia.

Otra posible hipótesis es que las personas con una IC negativa son objetivamente menos atractivos, y la razón para que disminuyan sus experiencias sexuales podría deberse simplemente a menores oportunidades para la interacción sexual con una pareja más que a una activa evitación de la misma (Dove & Wiederman, 2000). El que los problemas psicológicos produzcan o no una disfunción sexual y la forma que adopte ésta, depende probablemente más de cómo la persona maneje estas presiones que de su propia naturaleza física (Kaplan, 1974).

Se esperaba encontrar una diferencia entre hombres y mujeres en relación a la SS y la AF, ya que en el estudio realizado por Wright, O'Flynn y Macdonald (2006), se reportó que para los hombres la salud, la actividad física y el acondicionamiento poseen una connotación mayor con la capacidad del cuerpo de realizar trabajo físico, mientras que para las mujeres la salud se trata de un proyecto mucho más difícil y complejo, asociado con el manejo y evaluación de prácticas

asociadas con la alimentación y el ejercicio para mantener una “apropiada” forma corporal; pero esta diferencia no se encontró.

Klomsten, Skaalvik, y Espnes (2004), recomiendan indagar posibles diferencias de género. En el presente estudio estas diferencias se observaron solamente como efectos principales significativos, mostrando los hombres mayores niveles de conductas orientadas a mantener la forma física (COMF) y las mujeres mayores puntajes para el cuidado del aspecto físico (CAF), lo cual concuerda con lo expuesto anteriormente por Wright et al. (2006). Sin embargo, al tratarse de efectos principales no se pueden hacer inferencias relacionadas al hecho que el comportamiento de estos resultados se deba al NAF. Otro efecto principal encontrado fue el referente a ISC, encontrando que la población universitaria físicamente activa, independientemente del sexo, brinda una mayor importancia subjetiva a la corporalidad.

Una recomendación que ofrecen Dove y Wiederman (2000), es que futuros estudios deberían mostrar que la relación entre estas variables no es unidireccional sino circular; por ejemplo, una mujer con baja estima sexual puede ser propensa a centrarse en las preocupaciones sobre la apariencia y el rendimiento durante la actividad sexual. Estas distracciones pueden resultar en disminución de la sensibilidad y el placer, lo que reduce su autoestima y SS aún más.

Una de las limitaciones de la presente investigación es que no se incluyó el tipo de ejercicio que realizaban las personas del grupo físicamente activo, pues se ha demostrado que el ejercicio de tipo anaeróbico (e.g., levantamiento de pesas), genera un efecto positivo sobre la imagen corporal, mayor que el que generan los ejercicios de tipo aeróbico (e.g. trotar) (Reel et al., 2007). Se recomienda para futuros estudios indagar los motivos que llevan a las y los participantes a realizar actividad física, ya que estos pueden moderar positiva o negativamente los posibles efectos a nivel psicológico. Algunos individuos podrían estar motivados a ser físicamente activos y ejercitarse porque ven que mediante este proceso puede alcanzar un físico socialmente deseable; en cambio, otros individuos pueden motivarse a evitar la actividad física y el ejercicio para no exhibir sus cuerpos “*menos que perfectos*” (Greenleaf, 2005). También se debería incluir la medición de la auto conciencia de la IC durante la intimidad y la auto objetivación.

Otros aspectos que podrían incluirse en futuras investigaciones son mediciones de peso y talla para obtener el IMC de las y los participantes. De esta manera se buscaría una po-

sible relación entre la AF, el estado nutricional y la SC, pues se ha observado que las personas a pesar de tener un IMC adecuado se encuentran insatisfechas con su imagen corporal, especialmente las mujeres (Altan & Gençöz, 2008; Castillo Hernández & Moncada-Jiménez, 2010). Teniendo en cuenta que la insatisfacción corporal producto del sobre peso puede afectar la satisfacción sexual, existen factores de tipo social, como lo son los estereotipos de belleza y la cultura de la delgadez, que también determinan la imagen corporal (Morín, 2008).

Se recomienda replicar el presente estudio en población clínica (e.g., personas que padecen trastornos alimentarios, depresión, ansiedad, entre otros), ya que se ha encontrado que en estas poblaciones los beneficios psicológicos vinculados con el ejercicio son comparables con las ganancias obtenidas mediante las formas estándar de psicoterapia (Raglin, 1990). Podría indagarse también qué piensan las personas acerca de la forma en que las ve su pareja, ya que la gran mayoría no se siente satisfecha sexualmente porque creen que sus parejas los están evaluando constantemente (Masters & Johnson, 1970). También tomar en cuenta el uso de anticonceptivos orales en las participantes femeninas, pues se ha observado que el uso de este tipo de medicamentos podría afectar la SS (Guillermo, Manlove, Gray, Zava, & Marrs, 2010).

Finalmente, podría buscarse una relación inversa a la que se ha planteado entre las variables de estudio, en el sentido de que más bien puede ser la SS la que mejore el NAF y la SC, pues algunos estudios demuestran que son las conductas de alimentación y de actividad física los aspectos más positivamente influenciados dentro de una relación de pareja; es decir, se tiende a cambiar estos comportamientos por el hecho de tener pareja (Markey, Markey, & Fishman, 2007). O por el contrario, en el sentido que puede considerarse la respuesta sexual como ejercicio o AF por sí misma (Butt, 1990; Chen, Zhang, & Tan, 2009).

## Conclusión

Se concluye que no es clara la relación entre las variables SC, SS y NAF, así como si el ejercicio puede jugar o no un papel importante en la satisfacción sexual y la satisfacción corporal. Ser físicamente activo no implica una relación o interacción entre la satisfacción corporal y la satisfacción sexual en una muestra de estudiantes universitarios costarricenses de ambos sexos, heterosexuales y solteros.

## Referencias

1. Ahmed, C., Hilton, W., y Pituch, K. (2002). Relationship of strength training to body image among a sample of female university students. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(4), 645-648.
2. Altan, A., y Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178-188.
3. Andersen, B.L., y LeGrand, J. (1991). Body image for women: Conceptualization, assessment, and a test of its importance to sexual dysfunction and medical illness. *The Journal of Sex Research*, 28, 457-477.
4. Bodenmann, G., Atkins, D. C., Schär, M., y Poffet, V. (2010). The

- association between daily stress and sexual activity. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 271-279.
5. Booth, M.L. (2000). Assessment of physical activity: An international perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), s114-s120.
  6. Botella, L., Ribas, E., y Benito, J. (2009). Evaluación psicométrica de la imagen corporal: Validación de la versión española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18, 253-264.
  7. Bruin, A. P., Woertman, L., Bakker, F. C., y Oudejans, R. (2009). Weight-related sports motives and girls' body image, weight control behaviors, and self-esteem. *Sex Roles*, 60, 628-641.
  8. Butt, D. S. (1990). The sexual response as exercise. *Sports Medicine*, 9(6), 330-343.
  9. Calogero, R. M. y Thompson, J. K. (2009). Potential implications of the objectification of women's bodies for women's sexual satisfaction. *Body Image*, 6(2), 145-148.
  10. Calogero, R. M. (2004). A test of objectification theory: The effect of the male gaze on appearance concerns in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 16-21.
  11. Campbell, A., y Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793.
  12. Cash, T. F., Morrow, J., Hrabosky, J., y Perry, A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081-1089.
  13. Cash, T. F., Theriault, J., y Milkewicz, N. (2004). Body image in an interpersonal context: adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
  14. Castillo Hernández, I., y Moncada-Jiménez, J. (2010). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212.
  15. Chen, X., Zhang, Q., y Tan, X. (2009). Cardiovascular effects of sexual activity. *Indian Journal of Medical Research*, 130, 681-688.
  16. Contreras, O. R., Fernández, J.G., García, L. M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
  17. Craigh, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., y Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
  18. Davis, C., y Cowles, M. (1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles*, 25(1/2), 33-44.
  19. Dove, N. L., y Wiederman, M.W. (2000). Cognitive distraction and women's sexual functioning. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 67-78.
  20. Egry, B. (2007). Experiencias sobre programas de adherencia a la actividad física: Influencia sobre la conducta y la salud. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 3, 8-13.
  21. Faith, M. S., y Schare, M. L. (1993). The role of body image in sexually avoidant behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 22(4), 345-356.
  22. Fredrickson, B. L., y Roberts, T. A. (1997). Objectification Theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
  23. Greenleaf, C. (2005). Self-objectification among physically active women. *Sex Roles*, 52(1/2), 51-62.
  24. Guillermo, C. J., Manlove, H. A., Gray, P. B., Zava, D. T., y Marrs, C. R. (2010). Female social and sexual interest across the menstrual cycle: the roles of pain, sleep and hormones. *BMC Women's Health*, 10(19), 1-10.
  25. Haas, K., y Haas, A. (1987). *Understanding sexuality*. St. Louis, MO: Times Mirror/Mosby College Publishing.
  26. Haavio-Mannila, E., y Kontula, O. (1997). What increases sexual satisfaction? *Archives of Sexual Behavior*, 26(4), 1-24.
  27. Halliwell, E., y Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety and advertising effects. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 104-122.
  28. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K., Blair, S. N., Franklin B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., y Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423-1434.
  29. Hausenblas, H. A., y Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
  30. Hausenblas, H. A., y Symons, D. (2001). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 323-339.
  31. Hernández, E. R. (2005). *Vivencia de la sexualidad en la mujer con obesidad*. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
  32. Holle, C. (2004). Male body image: Self-perceived weight status and avoidance of body exposure. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 853-860.
  33. Holt, A., y Lyness, K. P. (2007). Body image sexual satisfaction: implications for couple therapy. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 6(3), 45-68.
  34. Ingledew, D. K., y Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 323-338.
  35. Janelle, C. M. (2003). Emotional and attentional characteristics of individuals with high levels of body dissatisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, s14.
  36. Kaplan, H.S. (1974). *The new sex therapy: Active treatment of sexual dysfunctions*. Oxford, England: Brunner/Mazel Publication.
  37. Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., y Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50(1/2), 119-127.
  38. La Rocque, C. L., y Cioe, J. (2011). An evaluation of the relationship between body image and sexual avoidance. *Journal of Sex Research*, 48(4), 397-408.
  39. Lawrance, K. A., y Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285.
  40. LePage, M. L., y Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7, 124-130.
  41. Lindeman, H. C., King, K. A., y Wilson, B. R. (2007). Effect of exercise on reported physical sexual satisfaction of university students. *California Journal of Health Promotion*, 5(4), 40-51.
  42. Margolin, L., y White, L. (1987). The continuing role of physical attractiveness. *Journal of Marriage and Family*, 49(1), 21-27.
  43. Markey, C. N., Markey, P. M., y Fishman, H. (2007). Romantic relationships and health: An examination of individual's perceptions of their romantic partners' influences on their health. *Sex Roles*, 57, 435-445.
  44. Masters, W. H., y Johnson, V. E. (1970). *Human sexual inadequacy*. Boston: Little Brown and Company.
  45. McDonagh, L. K., Morrison, T. G., y McGuire, B. E. (2008). The naked truth: Development of a scale designed to measure male body image self-consciousness during physical intimacy. *The Journal of Men's Studies*, 16(3), 253-265.
  46. McKinley, N. M. (2006). The developmental and cultural contexts of objectified body consciousness: A longitudinal analysis of two cohorts of women. *Developmental Psychology*, 42(4), 679-687.



47. McKinley, N. M. y Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.
48. Meston, C. y Trapnell, P. (2005). Development and validation of a Five-Factor Sexual Satisfaction and Distress Scale for Women: The sexual satisfaction scale for women (SSS-W). *The Journal of Sexual Medicine*, 2, 66-81.
49. Moradi, B. y Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32, 377-398.
50. Moradi, B., Dirks, D., y Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 420-428.
51. Morín, R. (2008). Obesidad y sexualidad. *Revista Trabajo Social*, 18, 4-13.
52. Noll, S. M., y Fredrickson, B. L. (1998). A meditational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 623-636.
53. Paredes, J., y Pinto, B. (2009). Imagen corporal y satisfacción sexual. *Ajayu*, 7(1), 28-47.
54. Parish, W. L., Luo, Y., Stolzenberg, R., Laumann, E. O., Farrer, G., y Pan, S. (2007). Sexual practices and sexual satisfaction: A population based study of Chinese urban adults. *Archives of Sexual Behavior*, 36(1), 5-20.
55. Petrie, T. A., Austin, L. J., Crowley, B. J., Helmcamp, A., Johnson, C. E., Lester, R., Rogers, R., Turner, J., y Walbrick, K. (1996). Sociocultural expectations of attractiveness for males. *Sex Roles*, 35(9/10), 581-602.
56. Pujols, Y., Meston, C. M., y Seal, B. N. (2010). The association between sexual satisfaction and body image in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 7, 905-916.
57. Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health beneficial and detrimental effects. *Sports Medicine*, 9(6), 323-329.
58. Raich, R. M. (2001). *Imagen Corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Ediciones Pirámide.
59. Raich, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22, 15-27.
60. Reel, J. J., Greenleaf, C., Baker, W. K., Aragon, S., Bishop, D., Cachaper, C., Handwerk, P., Locicero, J., Rathburn, L., Reid, W. K., y Hattie, J. (2007). Relations of body concerns and exercise behavior: A meta-analysis. *Psychological Reports*, 101, 927-942.
61. Roberts, S. C., Miner, E. J., y Shackelford, T. K. (2010). The future of an applied evolutionary psychology for human partnerships. *Review of General Psychology*, 14, 318-329.
62. Sánchez, C., Carreño, J., González, G., y González, I. (1997). Autoconcepto y satisfacción marital en mujeres con disfunción sexual. *Perinatología y Reproducción Humana*, 11(4), 190-197.
63. Santos, P., Sierra, J. C., García, M., Martínez, A., Sánchez, A., y Tapia, M. I. (2009). Índice de satisfacción sexual (ISS): Un estudio sobre su fiabilidad y validez. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(2), 259-273.
64. Schwarz, O. (1969). *The psychology of sex*. Baltimore, MD: Penguin Books.
65. Seal, B. N., Bradford, A., y Meston, C. M. (2009). The association between body esteem and sexual desire among college women. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 866-872.
66. Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Association with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190-196.
67. Steer, A., y Tiggemann, M. (2008). The role of self-objectification in women's sexual functioning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 205-225.
68. Stephenson, K. R., Ahrold, T. K., y Meston, C. M. (2011). The association between sexual motives and sexual satisfaction: Gender differences and categorical comparisons. *Archives of Sexual Behavior*, 40(3), 607-618.
69. Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., y Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
70. Trapnell, P. D., Meston, C. M., y Gorzalka, B. B. (1997). Spectatoring and the relationship between body image and sexual experience: Self-focus or self-valence? *The Journal of Sex Research*, 34(3), 267-278.
71. Tucker, L. A., y Maxwell, K. (1992). Effects of weight training on the emotional well-being and body image of females: Predictors of greatest benefit. *American Journal of Health Promotion*, 6(5), 338-344.
72. Weaver, A. D., y Byers, E. S. (2006). The relationships among body image, body mass index, exercise, and sexual functioning in heterosexual women. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 333-339.
73. White, J. R., Case, D.A., McWhirter, D., y Mattison, A. M. (1990). Enhanced sexual behavior in exercising men. *Archives of Sexual Behavior*, 19(3), 193-209.
74. Whitten, P., y Whiteside, E. J. (1989). Can exercise make you sexier? *Psychology Today*, 23(4), 4243.
75. Wiederman, M. W. (2000). Women's body image self-consciousness during physical intimacy with a partner. *The Journal of Sex Research*, 37(1), 60-68.
76. Wiederman, M. W., y Hurst, S. R. (1998). Body size, physical attractiveness, and body image among young adult women: Relationships to sexual experience and sexual esteem. *The Journal of Sex Research*, 35(3), 272-281.
77. Wright, J., O'Flynn, G., y Macdonald, D. (2006). Being fit and looking healthy: Young women's and men's constructions of health and fitness. *Sex Roles*, 54, 707-716.
78. Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., y Elder, G. H., Jr. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 339-343.