GRUPO EDITORIAL DE PSICOFUNDACIÓN

Apuntes de Psicología (2026) 44(3) 175-183

Apuntes de Psicología

https://www.apuntesdepsicologia.es • ISSN 0213-3334 • eISSN 1989-6441

Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental

Universidad de Cádiz
Universidad de Córdoba
Universidad de Huelva
Universidad de Sevilla

Artículo

Actividad Física y Burnout en Jóvenes: El Papel Mediador de la Identidad Deportiva y la Presión Estética

Alejandro Eadens[1] y Alicia Arenas[2]

[1]Universidad de Sevilla (España)
[2]Universidad de Cantabria (España)

INFORMACIÓN

Recibido: 05/06/2026
Aceptado: 02/10/2026

Palabras clave:
Burnout
Actividad física
Identidad deportiva
Presión estética
Jóvenes adultos

RESUMEN

Introducción: El burnout en jóvenes adultos se ha vinculado a la precariedad socioeconómica y a las exigencias de la "sociedad del rendimiento". Aunque la actividad física (AF) suele describirse como un recurso protector frente al agotamiento, investigaciones recientes indican que su asociación con el bienestar puede variar según las demandas y las condiciones psicosociales. **Método:** Se empleó un diseño cuantitativo transversal con 63 participantes (60.3% mujeres; $M = 25.11$ años, $DE = 3.65$) residentes en España. Se administraron la subescala de agotamiento personal del *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI-PB), el IPAQ-SF, la *Athletic Identity Measurement Scale* y una versión abreviada de 21 ítems del CIMEC para evaluar la presión estética. **Resultados:** Se observó una relación curvilínea en forma de U entre la AF y el agotamiento personal ($R^2 = .225$), con un mínimo estimado de la curva en 2.777 MET-min/semana. La regresión múltiple mostró asociaciones independientes del estrés percibido ($\beta = .532$) y de las demandas académico-laborales ($\beta = .232$) con el agotamiento personal ($R^2 = .756$). Asimismo, se observó un efecto indirecto de la identidad deportiva sobre el agotamiento personal a través de la presión estética ($B = 3.48$, IC 95% [1.09, 6.79]). Se identificaron tres perfiles exploratorios: Resiliente, En Riesgo y Sobrecargado. **Discusión:** Los resultados sugieren que la cantidad de ejercicio no basta para entender el agotamiento personal y subrayan la relevancia de considerar conjuntamente la actividad física, la identidad deportiva y la presión estética. Dado el diseño transversal y el tamaño muestral, los hallazgos deben interpretarse como asociaciones compatibles con el modelo propuesto y no como evidencia de relaciones causales.

Physical Activity and Burnout in Young Adults: The Mediating Role of Athletic Identity and Aesthetic Pressure

Keywords:
Burnout
Physical activity
Athletic identity
Aesthetic pressure
Young adults

ABSTRACT

Introduction: Burnout in young adults has been linked to socioeconomic precarity and the demands of the "performance society". Although physical activity (PA) is frequently described as a protective resource against exhaustion, recent research suggests that its association with well-being may vary according to demands and psychosocial conditions. **Method:** A cross-sectional quantitative design was used with 63 participants (60.3% women; $M = 25.11$ years, $SD = 3.65$) residing in Spain. The personal burnout subscale of the Copenhagen Burnout Inventory (CBI-PB), the IPAQ-SF, the Athletic Identity Measurement Scale, and an abbreviated 21-item version of the CIMEC to assess aesthetic pressure were administered. **Results:** A U-shaped curvilinear relationship between PA and personal exhaustion was observed ($R^2 = .225$), with the fitted curve reaching its minimum at 2,777 MET-min/week. Multiple regression showed independent associations of perceived stress ($\beta = .532$) and academic/work demands ($\beta = .232$) with personal exhaustion ($R^2 = .756$). An indirect effect of athletic identity on personal exhaustion through aesthetic pressure was also observed ($B = 3.48$, 95% CI [1.09, 6.79]). Three exploratory profiles were identified: Resilient, At-Risk, and Overloaded. **Discussion:** The findings suggest that exercise quantity alone is insufficient to understand personal exhaustion and highlight the relevance of considering physical activity, athletic identity, and aesthetic pressure together. Given the cross-sectional design and the sample size, the findings should be interpreted as associations compatible with the proposed model rather than as evidence of causal relationships.

Citar como: Eadens, Alejandro, y Arenas, Alicia (2026). Actividad física y burnout en jóvenes: el papel mediador de la identidad deportiva y la presión estética. *Apuntes de Psicología, 44*(3), 175-183. https://doi.org/10.70478/apuntes.psi.2026.44.18

Autor y e-mail de correspondencia: Alicia Arenas, aarenas@us.es

Este artículo está publicado bajo Licencia Creative Commons 4.0 CC-BY-NC-ND

Introducción

En las últimas décadas, la transición a la adultez se ha visto condicionada por un entorno socioeconómico de alta competitividad e incertidumbre. Para los jóvenes adultos, esta etapa no solo implica la inserción laboral o académica, sino también la gestión de una identidad personal bajo la premisa de lo que Byung-Chul Han (2012) denomina la "sociedad del cansancio". En este escenario, el individuo se ve impelido a una auto-optimización constante, donde el rendimiento no se limita al ámbito productivo, sino que coloniza el tiempo de ocio y el cuidado personal. El sujeto de rendimiento se explota a sí mismo bajo la apariencia de libertad, transformando incluso las actividades de bienestar en tareas de gestión de la eficiencia personal.

El Burnout Como Patología de la Sociedad del Rendimiento

El burnout, tradicionalmente definido como una respuesta prolongada a estresores crónicos emocionales e interpersonales en el trabajo (Maslach et al., 2001), ha trascendido las fronteras de las organizaciones laborales. El agotamiento, el cinismo y la baja eficacia que caracterizan este síndrome se manifiestan hoy en poblaciones jóvenes que enfrentan una precariedad estructural (Vives et al., 2013). Esta precariedad no es solo económica, sino también existencial, obligando a los jóvenes a un estado de alerta y activismo constante para mantenerse empleables y socialmente relevantes.

Desde el modelo de Demandas y Recursos Laborales (JD-R; Bakker y Demerouti, 2007; Demerouti y Bakker, 2011), el agotamiento surge cuando las demandas (físicas, sociales o cognitivas) superan los recursos disponibles. En la vida del joven actual, las fronteras entre lo laboral y lo personal se difuminan, y las demandas externas se internalizan como exigencias del yo, lo que agota de forma sistemática los recursos psicológicos disponibles. La Teoría de la Conservación de Recursos (COR; Hobfoll, 1989) complementa este marco al proponer que las personas invierten energía en proteger y acumular recursos; cuando estos escasean, cada nueva demanda resulta más costosa y se desencadenan espirales de pérdida que dificultan progresivamente la recuperación. Revisiones posteriores han reforzado y actualizado este marco, y destacan su vigencia para el estudio del estrés y el burnout en contextos organizacionales (Hobfoll et al., 2018).

La Paradoja de la Actividad Física: De la Recuperación al Agotamiento

Dentro de los recursos frente al estrés, la actividad física (AF) suele considerarse un recurso de referencia. En la literatura sobre recuperación del estrés laboral, el tiempo libre y las actividades que facilitan el desapego psicológico se consideran clave para restaurar los recursos (Sonnentag y Fritz, 2015), y la AF suele incluirse entre ellas. Sin embargo, desde la Teoría COR, cualquier actividad que requiera un esfuerzo sostenido puede pasar de recurso a demanda si no permite una restauración adecuada.

Investigaciones recientes indican que la relación entre AF y bienestar no es necesariamente lineal. En un estudio con personas trabajadoras, de Vries y Bakker (2022) encontraron que la AF fuera del trabajo se asociaba, transversal y prospectivamente, con menos síntomas de burnout cuando las demandas físicas del puesto eran bajas y con más síntomas cuando eran altas; sin embargo, estas relaciones desaparecieron en los análisis longitudinales. Sus resultados apoyan la idea de que la relación entre AF y burnout puede depender del contexto de demanda, pero no permiten afirmar longitudinalmente una inversión causal del efecto protector. En una línea similar, el modelo de recursos trabajo-hogar (Ten Brummelhuis y Bakker, 2012) entiende los recursos como algo que se invierte, se gana y se pierde al pasar de un ámbito de la vida a otro. Aplicado al ejercicio, permite pensar que este aporta energía y desconexión, pero que también consume tiempo y esfuerzo cuando compite con el descanso en un contexto de recursos escasos. Wei et al. (2023), desde la teoría COR, observaron además que el efecto del ejercicio sobre la vitalidad de las personas trabajadoras variaba según el tipo de conflicto trabajo-familia.

Cuando la práctica deportiva se integra en la lógica del rendimiento, medida en calorías, ritmos o metas estéticas, su función recuperadora puede reducirse y asociarse con una mayor carga percibida, sobre todo si compite con otras demandas o con el descanso.

Identidad Deportiva y Presión Estética en la era del Fitspiration

Un factor crítico en esta transición de recurso a demanda es la identidad deportiva. Aunque una identidad atlética fuerte suele asociarse a hábitos saludables y mayor compromiso con la práctica física (Brewer et al., 1993), también puede generar una rigidez psicológica que empuje al individuo a mantener niveles de ejercicio disfuncionales por miedo a perder su autodefinición.

Esta identidad puede verse reforzada por la presión estética, que se intensifica con el consumo de redes sociales y la cultura del *fitspiration*. En estas plataformas, el cuerpo se presenta no solo como un indicador de salud, sino como una prueba moral de disciplina y éxito. La exposición experimental a imágenes de *fitspiration* se ha asociado con más malestar emocional e insatisfacción corporal en mujeres jóvenes (Tiggemann y Zaccardo, 2015). Según la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), cuando la motivación para el ejercicio se orienta hacia razones externas (la apariencia, el reconocimiento social) en lugar de internas (el disfrute, la salud), el bienestar psicológico tiende a deteriorarse. La presión estética constituye, por tanto, un posible mecanismo de asociación: la identidad deportiva podría relacionarse con mayor agotamiento personal cuando la motivación hacia el ejercicio se orienta hacia la conformidad con una imagen corporal idealizada. Dado el diseño transversal, esta formulación se plantea como una hipótesis compatible con los datos y no como una secuencia causal establecida.

Objetivos e Hipótesis

El presente estudio se propone: (1) explorar la relación no lineal (cuadrática) entre el volumen de AF (MET-min/semana) y el agotamiento personal; (2) identificar las variables asociadas al agotamiento personal en un modelo multivariado; (3) explorar si el patrón de asociación entre demandas y agotamiento personal varía según el nivel de AF y examinar el efecto indirecto de la presión estética en la asociación entre identidad deportiva y agotamiento personal; y (4) identificar perfiles diferenciales de jóvenes en función de sus niveles de estrés, sueño y AF para orientar futuras investigaciones e intervenciones.

Las hipótesis planteadas son: (H1) las demandas y el estrés se asociarán positivamente con el agotamiento personal y negativamente con los recursos personales; (H2) la asociación entre demandas y agotamiento personal será menor en niveles moderados de AF; (H3) la relación entre AF y agotamiento personal será curvilínea en forma de U; (H4) la identidad deportiva se asociará indirectamente con mayor agotamiento personal a través de la presión estética; y (H5) se identificarán perfiles diferenciados según niveles de agotamiento personal, demandas y recursos personales.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 63 participantes residentes en España, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y bola de nieve. Los criterios de inclusión fueron: tener entre 18 y 35 años y estar en situación de estudio o trabajo activo. En cuanto al género, el 60.3% fueron mujeres (n = 38) y el 39.7% hombres (n = 25). La media de edad fue de 25.11 años (DE = 3.65), con un rango entre 19 y 34 años. El 52.4% combinaba estudios con trabajo, el 25.4% se dedicaba exclusivamente a estudiar y el 22.2% trabajaba a tiempo completo. En cuanto a la práctica deportiva, el 88.9% realizaba algún tipo de AF y el 11.1% era sedentario.

Instrumentos

Copenhagen Burnout Inventory (CBI). Se utilizó la subescala de agotamiento personal (*Personal Burnout*) en la versión española de Molinero Ruiz et al. (2013), basada en el instrumento original de Kristensen et al. (2005). Se trata de una versión ya publicada, no de una adaptación propia de este trabajo. La subescala consta de seis ítems que evalúan el grado de fatiga física y psicológica con independencia del contexto laboral, lo que permite aplicarla a una muestra mixta de estudiantes y personas trabajadoras. La puntuación se transformó a una escala de 0 a 100 siguiendo el procedimiento estándar. La consistencia interna en la presente muestra fue excelente (α = .894); la validación española informó un valor de α = .90 para esta subescala. Dado que mide agotamiento personal general y no burnout laboral o académico específico, a lo largo del manuscrito se emplea el término "agotamiento personal" para designar esta variable de resultado, y se reserva "burnout" para el marco conceptual general. El CBI original comprende 19 ítems distribuidos en tres dimensiones (agotamiento personal, burnout relacionado con el trabajo y burnout relacionado con clientes); en este estudio se utilizó únicamente la primera.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF; Craig et al., 2003). Evalúa el nivel de AF durante los últimos siete días. Se utilizó la versión en español del formato corto, sin adaptación propia, con el mismo periodo de recuerdo y el procedimiento oficial de puntuación. Los datos se transformaron a MET-min/semana y el nivel de actividad se clasificó como bajo (< 600 MET), moderado (600–2.999 MET) o vigoroso (≥ 3.000 MET). Como referencia sobre la aplicación del instrumento en población española, Roman-Viñas et al. (2010) evaluaron la fiabilidad y la validez de la versión larga; esta referencia respalda su uso en población española, pero no constituye una validación específica del formato corto.

Athletic Identity Measurement Scale (AIMS; Brewer et al., 1993). Escala breve de siete ítems que evalúa el grado en que la persona se identifica con el rol de deportista. Por su brevedad, debe considerarse un instrumento de cribado más que una evaluación exhaustiva o multidimensional del constructo. La fiabilidad en la muestra fue α = .847. La AIMS original fue desarrollada por Brewer et al. (1993) como medida breve de identidad deportiva, y la versión en español ha sido estudiada psicométricamente en adolescentes españoles por Peiró-Velert et al. (2016). En el presente estudio se empleó la escala de siete ítems con formato de respuesta de 1 a 5, por lo que esa evidencia psicométrica se interpreta como apoyo a la adaptación al español y no como una validación normativa para la muestra adulta estudiada.

Cuestionario de Influencia del Modelo Estético Corporal (CIMEC; versión abreviada de 21 ítems, basada en el instrumento original de Toro et al., 1994). Evalúa la presión estética percibida y la influencia de los modelos corporales transmitidos por los medios de comunicación y las redes sociales. La consistencia interna en la presente muestra fue α = .896. El CIMEC original se desarrolló para evaluar la influencia sociocultural del modelo estético corporal. Como no se dispone de una referencia de validación específica para esta forma abreviada de 21 ítems, su evidencia psicométrica se informa a partir de la consistencia interna observada en la muestra y no como una validación externa independiente.

Perceived Stress Scale (PSS; Cohen et al., 1983), en su versión española (Remor, 2006). Evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. Se utilizó la versión española estudiada por Remor (2006), no una versión propia de los autores. La consistencia interna en la muestra fue α = .894. La PSS original consta de 14 ítems con formato de respuesta de 0 a 4; en su estudio, Remor examinó específicamente la versión europea española.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; Buysse et al., 1989), en la versión española presentada por Macías-Fernández y Royuela-Rico (1996) y estudiada psicométricamente por Royuela-Rico y Macías-Fernández (1997). Se incluyó para evaluar la calidad del sueño como variable de control y recurso de recuperación. El PSQI original evalúa la calidad y las alteraciones del sueño durante el mes previo y se estructura en siete componentes. En este estudio se utilizó la puntuación de calidad del sueño resultante (rango observado 1–4; tabla 1).

Tabla 1
Estadísticos Descriptivos de las Variables Principales (N = 63; MET = Equivalente Metabólico de la Tarea)

Variable	Mín.	Máx.	*M (DE)*
Agotamiento personal (0–100)	8	92	50.89 (21.49)
Actividad Física (MET-min/semana)	0	6093	1672.52 (1333.87)
Demandas académicas/laborales	1	5	3.30 (0.71)
Demandas familiares	1	5	2.69 (0.94)
Estrés Percibido	0	33	16.25 (8.39)
Autoeficacia	2	5	3.88 (0.74)
Calidad del Sueño	1	4	2.54 (0.73)
Alimentación Saludable	2	5	3.29 (0.65)
Identidad Deportiva	1	5	3.19 (1.07)
Recuperación Total	2	5	3.24 (0.71)

General Self-Efficacy Scale (Schwarzer y Jerusalem, 1995), en su adaptación española (Sanjuán-Suárez et al., 2000). Evalúa la autoeficacia general percibida. La escala original está compuesta por 10 ítems (Schwarzer y Jerusalem, 1995), y la adaptación de Sanjuán-Suárez et al. (2000) estudió sus propiedades psicométricas en población española. En el presente estudio se empleó un formato de respuesta de 1 a 5 y la consistencia interna fue $\alpha = .899$; esta modificación del formato de respuesta debe tenerse en cuenta al comparar los resultados con los de otras aplicaciones.

Procedimiento

La recogida de datos se realizó de forma telemática, mediante difusión en redes sociales, canales de WhatsApp de opositores, grupos de clubes deportivos y un cartel con código QR que dirigía al formulario de Google Forms. Las personas participantes recibieron una hoja de información en la que se explicaban los objetivos del estudio y se garantizaba el anonimato y la confidencialidad de los datos, conforme al Reglamento General de Protección de Datos (RGPD). Todas las personas participantes otorgaron su consentimiento informado antes de realizar la encuesta. El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la Declaración de Helsinki y las directrices de la American Psychological Association (APA). El tiempo medio de respuesta fue de 12 minutos.

Se optó por este procedimiento por su capacidad para alcanzar rápidamente a jóvenes adultos con distintas situaciones académicas, laborales y deportivas, con bajo coste y buena adaptación al contexto de recogida de datos. Como contrapartida, al tratarse de un muestreo no probabilístico no es posible calcular tasas de respuesta ni descartar sesgos de autoselección asociados a la familiaridad digital o al interés previo por la actividad física. Además, al no existir supervisión presencial durante la cumplimentación, no puede verificarse de forma directa en qué condiciones se respondió ni descartarse por completo la presencia de respuestas poco atentas o duplicadas. Ambas fuentes de incertidumbre se retoman en el apartado de limitaciones.

Análisis de Datos

Los análisis estadísticos se realizaron con el software SPSS v.26. Se calcularon estadísticos descriptivos y correlaciones de Spearman para las variables que no seguían distribución normal (prueba de Shapiro-Wilk). Para examinar la relación no lineal entre AF y agotamiento personal, se realizó una regresión cuadrática incluyendo el término cuadrático de los MET. Se efectuó una regresión lineal múltiple para identificar las variables asociadas de forma independiente con el agotamiento personal. Se exploró si la asociación entre demandas y agotamiento personal variaba según el nivel de AF mediante estratificación por nivel de AF y correlaciones de Spearman. Se utilizó la macro PROCESS (Modelos 4, 7 y 14) de Hayes (2017) con bootstrapping de 5.000 muestras para los análisis de mediación y mediación moderada. Por último, se realizó un análisis de conglomerados K-medias para identificar perfiles exploratorios.

Resultados

Análisis Descriptivo y Correlacional

La tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de las variables principales. Se observó una correlación positiva y significativa entre el agotamiento personal y la presión estética ($\rho = .358$, $p < .01$), así como entre la identidad deportiva y la presión estética ($\rho = .353$, $p < .01$). La correlación de Pearson entre el volumen de AF y el agotamiento personal no resultó significativa ($r = .014$, $p = .912$). Este coeficiente lineal no permite valorar por sí solo la posible curvatura de la relación, que se examinó después mediante regresión cuadrática. La correlación de Spearman sí fue significativa y negativa ($\rho = -.297$, $p = .018$), aunque este resultado debe interpretarse de forma descriptiva junto con el análisis no lineal. La tabla 2 recoge las correlaciones de Spearman entre el agotamiento personal y el resto de variables.

Tabla 2
Correlaciones de Spearman Entre el Agotamiento Personal y las Variables Principales (N = 63)

Variable	ρ	p	Interpretación
Factores de Riesgo			
Estrés Percibido	.813***	< .001	Muy fuerte (+)
Demandas académicas/laborales	.586***	< .001	Moderada (+)
Demandas Totales	.560***	< .001	Moderada (+)
Demandas Familiares	.470***	< .001	Moderada (+)
Presión Estética	.358**	.004	Débil (+)
Factores Protectores			
Calidad del Sueño	-.566***	< .001	Moderada (−)
Autoeficacia	-.519***	< .001	Moderada (−)
Alimentación Saludable	-.382**	.002	Débil (−)
Recuperación Total	-.351**	.005	Débil (−)
Actividad Física (MET)	−.297*	.018	Débil (−)
Identidad Deportiva	−.017	.894	No significativa

Nota. ρ = coeficiente de correlación de Spearman. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$. (+) = dirección positiva; (−) = dirección negativa.

Relación No Lineal Entre Actividad Física y Agotamiento Personal

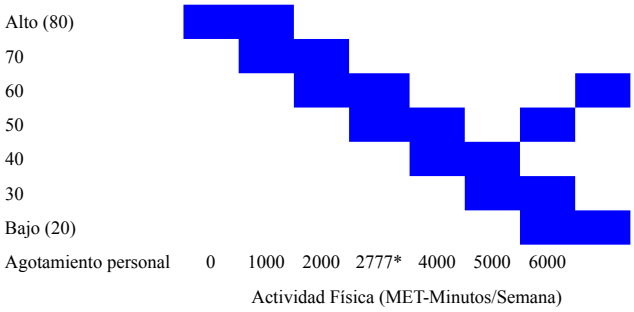
Para contrastar la H3, se realizó un análisis de regresión cuadrática comparando un modelo lineal frente a uno polinómico de segundo grado. El modelo cuadrático explicó significativamente más varianza del agotamiento personal ($R^2 = .225$; $F(2, 60) = 8.71$, $p < .001$). El coeficiente cuadrático fue positivo y significativo ($\beta = 1.418$, $t = 4.376$, $p < .001$), consistente con una relación en forma de U. Los resultados mostraron que, en el rango observado, los niveles muy bajos y muy altos de AF se asociaron con mayor agotamiento personal, mientras que los niveles intermedios se asociaron con valores más bajos. El vértice mínimo de la parábola ajustada se situó en 2.777 MET-min/semana. Por debajo de este valor, el modelo ajustado indica una asociación negativa entre AF y agotamiento; por encima, la asociación estimada cambia de dirección. La figura 1 ilustra la relación curvilínea estimada.

Predictores Multivariados del Agotamiento Personal

Con el fin de identificar las variables asociadas de forma independiente con el agotamiento personal, controlando la

Figura 1

Relación Curvilínea Entre Actividad Física (MET-Minutos/Semana) y Agotamiento Personal (N = 63)



Nota. Representación esquemática de la relación en forma de U. El asterisco (*) señala el vértice mínimo estimado en 2.777 MET-min/semana. Cada celda coloreada representa la concentración de puntuaciones de agotamiento personal para ese rango de actividad física.

contribución conjunta de demandas y recursos, se realizó una regresión lineal múltiple. Los residuos mostraron una distribución aproximadamente normal y no se observaron problemas de multicolinealidad (todos los *VIF* < 5). El modelo fue estadísticamente significativo y explicó el 75.6% de la varianza del agotamiento personal (R^2 = .756, R^2adj = .720; $F(8, 54) = 21.02$, $p < .001$). Los resultados se presentan en la tabla 3.

Únicamente dos variables mostraron asociaciones independientes y significativas con el agotamiento personal: el estrés percibido ($\beta = .532$, $t = 4.031$, $p < .001$) y las demandas académico-laborales ($\beta = .232$, $t = 2.697$, $p = .009$). Este patrón es consistente con H1, aunque no permite establecer rutas causales hacia el agotamiento. La alimentación saludable mostró una tendencia hacia la significación ($\beta = -.181$, $p = .056$), que no alcanzó el criterio convencional de significación estadística.

Asociación entre Demandas y Agotamiento Personal Según el Nivel de Actividad Física

Para explorar si la asociación entre demandas y agotamiento personal variaba según el nivel de AF (H2), se calcularon correlaciones de Spearman estratificadas por nivel de AF (tabla 4). La correlación entre demandas y agotamiento fue fuerte en personas con baja AF ($\rho = .697$, $p = .008$), moderada en el grupo de AF moderada ($\rho = .567$, $p < .001$) y no significativa en el grupo de alta AF ($\rho = .299$, $p = .372$). Este patrón descriptivo es compatible con la hipótesis de que la fuerza de la asociación puede variar según el nivel de AF, pero la estratificación por sí sola no constituye una prueba formal de interacción o moderación, y el tamaño reducido de los grupos de AF baja ($n = 13$) y alta ($n = 11$) limita la precisión de estas estimaciones.

Análisis de Mediación: El Papel de la Identidad Deportiva y la Presión Estética

Se aplicó el Modelo 4 de la macro PROCESS para examinar el efecto indirecto de la identidad deportiva sobre el agotamiento personal a través de la presión estética (H4). Cabe recordar que la identidad deportiva no mostró una correlación bivariada significativa con el agotamiento personal ($\rho = -.017$, $p = .894$; tabla 2). La identidad deportiva se asoció significativamente con la presión estética ($B = 0.47$, $SE = 0.14$, $t = 3.36$, $p = .001$; efecto a), y la presión estética mostró una asociación positiva con el agotamiento personal ($B = 7.38$, $SE = 2.26$, $t = 3.27$, $p = .002$; efecto b). El análisis de bootstrapping mostró un efecto indirecto significativo ($B = 3.48$, IC 95% [1.09, 6.79]). El efecto directo no fue significativo al controlar la presión estética (c› = −3.86, $p = .145$). En conjunto, este patrón es compatible con el efecto indirecto propuesto, pero, al tratarse de datos transversales, no permite establecer la secuencia temporal entre identidad deportiva, presión estética y agotamiento personal.

En el análisis de mediación múltiple que incluyó simultáneamente presión estética y AF como mediadores, únicamente la presión estética mostró un efecto indirecto estadísticamente significativo (IC 95% [0.93, 6.70]), mientras que el efecto indirecto de la AF no fue significativo (IC 95% [−6.93, 1.64]). En el análisis de efectos indirectos condicionados por la autoeficacia (Modelo 7

Tabla 4

Correlaciones entre Demandas Totales y Agotamiento Personal Estratificadas por Nivel de Actividad Física

Nivel de AF	*N*	*ρ*	*p*	Interpretación
Baja (< 600 MET)	13	.697**	.008	Fuerte positiva
Moderada (600–2.999 MET)	39	.567***	< .001	Moderada positiva
Alta (≥ 3.000 MET)	11	.299	.372	No significativa

Nota. AF = actividad física. ** $p < .01$, *** $p < .001$. El patrón estratificado se interpreta de forma exploratoria y no constituye por sí solo una prueba formal de interacción.

Tabla 3

Regresión Lineal Múltiple: Predictores Independientes del Agotamiento Personal

Variable	*B*	*EE B*	*β*	*t*	*p*	*VIF*
(Constante)	26.237	19.096	n. a.	1.374	.175	n. a.
Estrés Percibido	1.362	0.338	.532	4.031	< .001	2.44
Demandas académicas/laborales	7.051	2.615	.232	2.697	.009	2.13
Calidad del Sueño	−1.179	3.059	−.040	−0.385	.702	2.98
Autoeficacia	−4.207	3.101	−.145	−1.357	.180	2.45
Demandas Familiares	2.628	1.906	.115	1.379	.174	1.87
Alimentación Saludable	−5.977	3.058	−.181	−1.954	.056	1.93
Actividad Física (MET)	0.002	0.001	.119	1.478	.145	1.56
Recuperación Total	2.456	2.561	.081	0.959	.342	1.78

Nota. Variable dependiente: agotamiento personal. $R^2 = .756$, R^2adj = .720, $F(8, 54) = 21.02$, $p < .001$. Todos los *VIF* < 5 (ausencia de multicolinealidad).

de PROCESS), el efecto indirecto fue significativo en participantes con autoeficacia baja o media (efecto = 2.89, IC 95% [0.91, 5.93]), mientras que el intervalo incluyó el cero en el grupo de alta autoeficacia (efecto = 2.16, IC 95% [−1.00, 7.13]). Este patrón debe considerarse exploratorio dado el tamaño de la muestra. El análisis condicionado por género mostró un efecto indirecto significativo únicamente en hombres (b = 3.77, IC 95% [1.15, 7.13]), mientras que en mujeres el intervalo incluyó el cero (IC 95% [−0.94, 7.39]); esta diferencia no debe interpretarse como evidencia de un mecanismo específico por género sin estudios con muestras mayores (tabla 5).

Identificación de Perfiles: Análisis de Conglomerados

Mediante un análisis de K-medias se identificaron tres perfiles diferenciales (H5) basados en la combinación de demandas y recursos (tabla 6). Los análisis de varianza mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los perfiles en todas las variables de agrupación, salvo en la presión estética. El Perfil Resiliente (44.4%, n = 28) se caracterizó por niveles bajos de agotamiento personal (M = 34.15), estrés percibido muy bajo (M = 8.43), mejor calidad de sueño (M = 2.99) y autoeficacia muy elevada (M = 4.48), con demandas moderadas-bajas. El Perfil En Riesgo (31.7%, n = 20) mostró niveles moderados-altos de agotamiento personal (M = 56.67), estrés percibido moderado-alto (M = 20.75) y la autoeficacia más baja de los tres grupos (M = 3.27), a pesar de presentar demandas similares a las del perfil resiliente. El Perfil Sobrecargado (23.8%, n = 15) registró los niveles más altos de agotamiento personal (M = 74.44) y de AF, con la peor calidad de sueño (M = 1.56) y el estrés percibido más elevado (M = 24.87). Estos perfiles son descriptivos: la coincidencia entre el mayor volumen de AF y el mayor agotamiento no permite atribuir el agotamiento al exceso de ejercicio.

Discusión

El propósito de este estudio fue analizar la relación entre la AF, la identidad deportiva y el agotamiento personal en jóvenes adultos, en el marco de la "sociedad del rendimiento" y de los modelos JD-R y COR. Los hallazgos sugieren que la relación entre AF y agotamiento personal no es necesariamente lineal y muestran un efecto indirecto de la identidad deportiva sobre el agotamiento personal a través de la presión estética, compatible con el modelo propuesto. La aportación específica del estudio no reside solo en cuestionar la relación lineal entre ejercicio y bienestar, sino en integrar actividad física, identidad deportiva, presión estética y agotamiento personal en un mismo modelo exploratorio. Estos resultados deben interpretarse teniendo en cuenta el diseño transversal y el tamaño muestral.

La Paradoja del Ejercicio: El Punto de Mínimo Estimado

El resultado más relevante fue la identificación de una relación en forma de U entre el volumen de AF y el agotamiento personal, con un mínimo estimado de la curva en 2.777 MET-min/semana. En el rango observado, los niveles moderados de AF se asociaron con los valores más bajos de agotamiento, mientras que los niveles muy bajos y muy altos se asociaron con valores superiores. Este patrón es compatible con la idea, derivada de la Teoría COR, de que una actividad que requiere esfuerzo puede contribuir a generar recursos en determinadas condiciones y resultar menos favorable cuando la recuperación es insuficiente, pero los datos del presente estudio no permiten establecer esta secuencia explicativa. Como señala Han (2012), en la sociedad de la auto-explotación incluso el ocio se somete a la lógica del rendimiento.

La comparación de las correlaciones estratificadas por nivel de AF matiza este hallazgo. La asociación entre demandas y agotamiento

Tabla 5
Análisis de Mediación: Presión Estética Como Mediador de la Relación entre Identidad Deportiva y Agotamiento Personal (N = 63)

Efecto	*B*	*SE*	*t*	*p*	*IC* 95%
Path a: Identidad Deportiva → Presión Estética	0.47	0.14	3.36	.001	[0.19, 0.75]
Path b: Presión Estética → Agotamiento Personal	7.38	2.26	3.27	.002	[2.87, 11.89]
Efecto directo c' (Identidad → Agotamiento Personal)	−3.86	2.64	−1.46	.145	[−9.13, 1.41]
Efecto indirecto (a × b)†	3.48	1.42	n. a.	n. a.	[1.09, 6.79]

Nota. B = coeficiente no estandarizado; *SE* = error estándar; *IC* = intervalo de confianza. *Bootstrap* con 5.000 muestras. † Efecto indirecto significativo (el IC no incluye el cero). El efecto directo no fue significativo al controlar la presión estética, un patrón compatible con mediación completa que no implica una secuencia causal ni temporal.

Tabla 6
Características de los Tres Perfiles Identificados (Análisis de Conglomerados K-Medias)

Variable	Resiliente (n = 28, 44.4%)	En Riesgo (n = 20, 31.7%)	Sobrecargado (n = 15, 23.8%)	*F*	*p*
Agotamiento personal	34.15 (15.28)	56.67 (14.32)	74.44 (10.70)	42.80	< .001
Estrés Percibido	8.43 (4.10)	20.75 (4.34)	24.87 (4.82)	85.32	< .001
Calidad del Sueño	2.99 (0.53)	2.67 (0.43)	1.56 (0.30)	50.13	< .001
Autoeficacia	4.48 (0.45)	3.27 (0.48)	3.59 (0.63)	36.88	< .001
Demandas Totales	2.21 (0.74)	2.25 (0.64)	3.20 (0.41)	13.01	< .001
Presión Estética	2.86 (0.19)	2.86 (0.34)	3.60 (0.30)	2.11	n.s.

Nota. Los valores entre paréntesis son desviaciones estándar. n.s. = no significativo (p > .05). Las diferencias entre perfiles fueron estadísticamente significativas en todas las variables excepto Presión Estética.

personal fue más fuerte en el grupo de baja AF (ρ = .697), se redujo en el de AF moderada (ρ = .567) y no alcanzó la significación estadística en el de alta AF; este patrón es descriptivo y no sustituye a una prueba formal de interacción. Va en la línea de la función de enriquecimiento del ejercicio descrita desde el modelo de recursos trabajo-hogar (Ten Brummelhuis y Bakker, 2012) y guarda relación con el trabajo de Vries y Bakker (2022), que observaron que la asociación entre la AF fuera del trabajo y el burnout dependía de las demandas físicas del puesto, aunque esas relaciones desaparecieron en los análisis longitudinales. Por tanto, no puede afirmarse que la relación protectora del ejercicio se invierta con el tiempo. El perfil "Sobrecargado" muestra una coincidencia descriptiva entre niveles elevados de AF y mayor agotamiento personal. Este patrón puede ser compatible con hipótesis de sobrecarga, de recuperación insuficiente o de un ejercicio rígidamente integrado en la lógica del rendimiento, pero los datos no permiten distinguir entre ellas ni saber si el ejercicio contribuye al agotamiento, si el agotamiento se asocia con una mayor práctica o si ambas variables reflejan otros factores.

Demandas, Recursos y Agotamiento Personal: Aportaciones Desde el Modelo JD-R

La regresión múltiple ofrece apoyo preliminar al patrón de demandas, recursos y agotamiento personal descrito por el modelo JD-R. El estrés percibido fue la variable con la asociación independiente más elevada con el agotamiento personal (β = .532, p < .001), seguido de las demandas académico-laborales (β = .232, p = .009), que mantuvieron su asociación tras controlar el estrés y el resto de variables incluidas. Esto es coherente con la idea de que la carga estructural objetiva y la percepción subjetiva de estrés constituyen vías complementarias e independientes hacia el agotamiento, si bien el diseño transversal no permite establecer relaciones causales.

La comparación entre los perfiles Resiliente y En Riesgo es especialmente ilustrativa: ambos presentan niveles similares de demandas totales (M = 2.21 frente a M = 2.25), pero difieren de forma sustancial en agotamiento personal (M = 34.15 frente a M = 56.67), calidad del sueño y autoeficacia. Este patrón es compatible con una posible relevancia de los recursos percibidos, como el sueño y la autoeficacia, para entender las diferencias de agotamiento observadas; no obstante, el diseño no permite establecer qué variable antecede a las demás.

El Doble Filo de la Identidad Deportiva

La aportación específica del estudio se sitúa en la integración de actividad física, identidad deportiva, presión estética y agotamiento personal y, en particular, en la observación de un efecto indirecto de la identidad deportiva sobre el agotamiento personal a través de la presión estética. La identidad deportiva no mostró una correlación bivariada significativa con el agotamiento personal (ρ = −.017, p = .894), mientras que sí se observó un efecto indirecto significativo a través de la presión estética. Este patrón es compatible con un modelo en el que la presión estética actúa como vía de asociación, pero su interpretación debe considerarse exploratoria dadas las características de la muestra y el diseño transversal, que no permite afirmar que la identidad deportiva produzca cambios en la presión estética ni que esta, a su vez, provoque agotamiento.

El análisis de mediación mostró un efecto indirecto significativo de la identidad deportiva sobre el agotamiento personal a través de la presión estética (B = 3.48, IC 95% [1.09, 6.79]), mientras que el efecto directo no fue significativo. Este patrón es coherente con la propuesta teórica de que orientar el ejercicio hacia razones externas, como la apariencia o el reconocimiento social, podría asociarse con resultados de bienestar menos favorables (Deci y Ryan, 2000). Sin embargo, la motivación intrínseca y extrínseca no se evaluó directamente en este estudio, por lo que esta interpretación es teórica, y el diseño transversal no permite establecer la secuencia temporal entre las variables.

El efecto indirecto condicionado por la autoeficacia fue significativo en los niveles bajo y medio, mientras que el intervalo incluyó el cero en el nivel alto. Este resultado puede orientar futuras investigaciones sobre el posible papel modulador de la autoeficacia, pero debe considerarse exploratorio por el tamaño de la muestra y de los subgrupos. El patrón por género también debe interpretarse con cautela: el efecto indirecto fue significativo en hombres, pero no en mujeres, sin que ello permita atribuir la diferencia a niveles basales de presión estética ni a un mecanismo específico por género.

El Mecanismo de la Presión Estética

La presión estética apareció como una vía indirecta relevante en la asociación entre identidad deportiva y agotamiento personal. Desde una perspectiva teórica, esta asociación podría vincularse con la internalización de estándares corporales y con motivos de ejercicio centrados en la apariencia. Sin embargo, ni la exposición a contenidos de *fitspiration* ni la internalización de estándares estéticos ni la motivación para el ejercicio se midieron directamente, por lo que estas explicaciones deben entenderse como hipótesis plausibles y coherentes con la literatura previa, no como un mecanismo demostrado. Dentro del marco COR, la presión estética podría concebirse como una demanda potencial de recursos, pero los datos son insuficientes para saber si esta presión precede al agotamiento o resulta, a su vez, influida por él.

Implicaciones Prácticas

Estos hallazgos permiten plantear algunas implicaciones exploratorias para la psicología aplicada. En primer lugar, al promover la actividad física en jóvenes podría ser útil valorar su cantidad y también su calidad, el contexto, la recuperación y los motivos que acompañan a la práctica; los resultados no permiten establecer que aumentar el ejercicio sea beneficioso o perjudicial de forma general. En segundo lugar, en contextos educativos y organizacionales podría ser pertinente explorar la autooptimización y la presión estética como posibles fuentes adicionales de carga. En tercer lugar, los perfiles identificados, en particular el perfil "En Riesgo" (31.7% de la muestra), pueden servir como punto de partida exploratorio para futuras investigaciones sobre prevención, pero no deben emplearse como categorías clínicas ni como instrumentos diagnósticos sin validación adicional, y no permiten inferir que estas personas vayan a desarrollar agotamiento crónico. Finalmente, la autoeficacia podría estudiarse como un recurso potencialmente relevante en futuras intervenciones dirigidas a la relación entre identidad deportiva, presión estética y agotamiento personal.

Limitaciones y Futuras Líneas de Investigación

Este estudio presenta varias limitaciones. En primer lugar, el tamaño muestral ($N = 63$) y el muestreo no probabilístico limitan la generalización de los resultados. En segundo lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales y secuencias temporales; estudios longitudinales permitirían comprobar si los cambios en AF, identidad deportiva o presión estética preceden a cambios en agotamiento personal, o viceversa. En tercer lugar, el uso exclusivo de medidas de autoinforme puede introducir sesgos de recuerdo, deseabilidad social y varianza de método común. En cuarto lugar, el reclutamiento parcial en gimnasios y clubes deportivos puede haber favorecido la participación de personas con mayor implicación en la actividad física, mayor identidad deportiva y mayor presión estética. En quinto lugar, la recogida telemática mediante redes sociales y códigos QR no permite calcular tasas de respuesta ni descartar sesgos adicionales de autoselección y cobertura digital, y la ausencia de supervisión presencial introduce incertidumbre sobre las condiciones de cumplimentación y la atención prestada a los ítems (por ejemplo, respuestas poco atentas o duplicadas), lo que aconseja interpretar los resultados con cautela. En sexto lugar, la estratificación por nivel de AF y los análisis de moderación por autoeficacia y por género se basan en subgrupos pequeños, lo que reduce la precisión de sus estimaciones. Asimismo, algunas medidas se emplearon en versiones abreviadas o con formatos de respuesta modificados (CIMEC de 21 ítems, autoeficacia con formato de 1 a 5), cuya evidencia psicométrica en esta población es limitada. Finalmente, no se midieron directamente la motivación para el ejercicio ni la exposición a contenidos de *fitspiration*, de modo que estas variables deben plantearse como posibles explicaciones y no como mecanismos demostrados.

Futuras investigaciones deberían incorporar la distinción entre motivación intrínseca y extrínseca mediante instrumentos validados, y analizar el impacto específico del uso de redes sociales de nicho *fitness*. Asimismo, sería de interés comparar los mecanismos observados en población recreativa con los presentes en deportistas de alto rendimiento, y diseñar y evaluar intervenciones de alfabetización digital crítica orientadas a cuestionar los contenidos de *fitspiration*.

Conclusiones

Dado el diseño transversal y el tamaño muestral reducido ($N = 63$), las conclusiones que siguen deben interpretarse con cautela, como evidencia preliminar generadora de hipótesis. Este estudio aporta indicios de una posible relación no lineal entre la AF y el agotamiento personal en jóvenes adultos: en el rango observado, el modelo cuadrático estimó el mínimo de la curva en 2.777 MET-min/semana. La regresión múltiple mostró asociaciones independientes del estrés percibido y de las demandas académico-laborales con el agotamiento personal, en línea con el marco JD-R.

La identidad deportiva no mostró una asociación bivariada significativa con el agotamiento personal ni un efecto directo significativo al controlar la presión estética, pero sí se observó un efecto indirecto estadísticamente significativo a través de esta última, compatible con el modelo propuesto. Los análisis exploratorios de autoeficacia y género sugieren posibles diferencias en la magnitud de esta asociación, que deberán comprobarse en muestras mayores y con diseños longitudinales. La identificación de tres perfiles apunta a una heterogeneidad relevante en los patrones de demandas, recursos y agotamiento personal y puede orientar futuras investigaciones sobre factores de vulnerabilidad y de protección, sin que por sí misma establezca la necesidad ni la eficacia de intervenciones personalizadas.

En conjunto, los hallazgos aconsejan no interpretar la cantidad de ejercicio como un indicador aislado de bienestar y considerar conjuntamente las demandas, la recuperación, la identidad deportiva y la presión estética. La cultura del fitness digital puede ser un contexto relevante de presión estética, pero su papel como factor de riesgo psicológico requiere estudios adicionales que permitan determinar la temporalidad, los mecanismos y la generalización de estos resultados.

Contribución a la Autoría

Alejandro Eadens ha participado en la conceptualización y formulación de objetivos, en la definición de la metodología y se ha encargado de la obtención y el análisis de los datos, así como de la redacción del borrador original.

Alicia Arenas ha contribuido y supervisado la conceptualización y formulación de objetivos, así como la definición de la metodología y se ha encargado de la revisión del texto definitivo.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses relacionado con la realización o publicación de este estudio.

Financiación

El presente trabajo no recibió financiación específica de agencias del sector público, comercial o de organismos no gubernamentales.

Referencias

Bakker, Arnold B. y Demerouti, Evangelia (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*(3), 309–328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115

Brewer, Britton W.; Van Raalte, Judy L. y Linder, Darin E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*(2), 237–254.

Buysse, Daniel J.; Reynolds, Charles F.; Monk, Timothy H.; Berman, Susan R. y Kupfer, David J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research, 28*(2), 193–213. https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4

Cohen, Sheldon; Kamarck, Thomas y Mermelstein, Robin (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Craig, Cora L.; Marshall, Alison L.; Sjöström, Michael; Bauman, Adrian E.; Booth, Michael L.; Ainsworth, Barbara E.; Pratt, Michael; Ekelund, Ulf; Yngve, Agneta; Sallis, James F. y Oja, Pekka (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 35*(8), 1381–1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

Deci, Edward L. y Ryan, Richard M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Demerouti, Evangelia y Bakker, Arnold B. (2011). The Job Demands-Resources model: Challenges for future research. SA *Journal of Industrial Psychology, 37*(2), 974. https://doi.org/10.4102/sajip.v37i2.974

de Vries, Janneke D. y Bakker, Arnold B. (2022). The physical activity paradox: A longitudinal study of the implications for burnout. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 95*(5), 965–979. https://doi.org/10.1007/s00420-021-01759-y

Han, Byung-Chul (2012). *La sociedad del cansancio.* Herder Editorial.

Hayes, Andrew F. (2017). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2.ª ed.). Guilford Publications.

Hobfoll, Stevan E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513–524. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

Hobfoll, Stevan E.; Halbesleben, Jonathon; Neveu, Jean-Pierre y Westman, Mina (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. Annual Review of Organizational *Psychology and Organizational Behavior, 5,* 103–128. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640

Kristensen, Tage S.; Borritz, Marianne; Villadsen, Eva y Christensen, Karina B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*(3), 192–207. https://doi.org/10.1080/02678370500297720

Macías-Fernández, Juan A. y Royuela-Rico, Alberto (1996). La versión española del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Informaciones Psiquiátricas, 146, 465–472.

Maslach, Christina; Schaufeli, Wilmar B. y Leiter, Michael P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Molinero-Ruiz, Eva; Basart-Gómez-Quintero, Hèctor y Moncada Lluis S. (2013). Fiabilidad y validez del Copenhagen Burnout Inventory para su uso en España. *Revista Española de Salud Pública, 87*(2), 165–179. https://doi.org/10.4321/S1135-57272013000200006

Peiró-Velert, Carmen; Valencia-Peris, Alexandra; Fos-Ros, Vicent y Devís-Devís, Josep (2016). Identidad deportiva en adolescentes españoles: Propiedades psicométricas de la versión en español de la escala Athletic Identity Measurement Scale-E. *Revista Latinoamericana de Psicología, 48*(1), 8–17. https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.008

Remor, Eduardo (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 86–93. https://doi.org/10.1017/S1138741600006004

Roman-Viñas, Blanca; Serra-Majem, Lluís; Hagströmer, Maria; Ribas-Barba, Lourdes; Sjöström, Michael y Segura-Cardona, Rafael (2010). International Physical Activity Questionnaire: Reliability and validity in A Spanish population. *European Journal of Sport Science, 10*(5), 297–304. https://doi.org/10.1080/17461390903426667

Royuela-Rico, Alberto y Macías-Fernández, Juan A. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño, 9*, 81–94.

Sanjuán-Suárez, Pilar; Pérez-García, Ana M. y Bermúdez-Moreno, José (2000). Escala de autoeficacia general: Datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema, 12*(2), 509–513.

Schwarzer, Ralf y Jerusalem, Matthias (1995). Generalized Self-Efficacy scale. En John Weinman, Stephen Wright y Marie Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.

Sonnentag, Sabine y Fritz, Charlotte (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior, 36*(1), 72–103. https://doi.org/10.1002/job.1924

Ten Brummelhuis, Liesbeth L. y Bakker, Arnold B. (2012). A resource perspective on the work–home interface: The work–home resources model. *American Psychologist, 67*(7), 545–556. https://doi.org/10.1037/a0027974

Tiggemann, Marika y Zaccardo, Mia (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image, 15, 61–67. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003

Toro, Josep; Salamero, Manel y Martínez, Esteve (1994). Assessment of sociocultural influences on the aesthetic body shape model in anorexia nervosa. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 89*(3), 147–151. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1994.tb08084.x

Vives, Alejandra; Amable, Marc; Ferrer, Marc; Moncada, Salvador; Llorens, Clara; Muntaner, Carles; Benavides, Fernando G. y Benach, Joan (2013). Employment precariousness and poor mental health: Evidence from Spain on a new social determinant of health. *Journal of Environmental and Public Health,* 978656. https://doi.org/10.1155/2013/978656

Wei, Hong; Wu, Bo; Park, Hyun y Deng, Chen (2023). Is exercise good for all? Time- and strain-based work–family conflict and its impacts. *The Journal of Social Psychology, 163*(2), 230–247. https://doi.org/10.1080/00224545.2022.2111251