

## Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva

## Body image and physical sport practice in adolescent girls: Analysis of the sport type

**Maria José Camacho Miñano**

**Emilia Fernández García**

Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid

**M<sup>a</sup> Isabel Rodríguez Galiano**

Facultad de Informática. Universidad Politécnica de Madrid

### Resumen

La investigación sobre las relaciones entre la imagen corporal y la actividad física sugieren que éstas son complejas porque están influidas por numerosos factores, como el tipo de modalidad deportiva. La mayoría de los trabajos han examinado esta temática estableciendo diferentes grupos de deportes (p.e., deportes estéticos) y considerando muestras de adultos del deporte competición, por lo que existe una falta de datos en adolescentes, sobre todo en nuestro país. El propósito de este estudio es investigar las relaciones que se establecen entre la imagen corporal y el tipo de deporte practicado en una muestra de chicas adolescentes que se ejercitan regularmente.

Los resultados confirman que la imagen corporal depende fuertemente del tipo de deporte, siendo las chicas que realizan actividades fitness las que poseen peor imagen corporal. Dado que la práctica de deporte organizado se asocia con una imagen corporal positiva, esta forma de actividad física debe ser necesariamente un componente de la prevención de las alteraciones de la imagen corporal entre las chicas jóvenes. Por otra parte, dadas las diferencias en la imagen corporal de las participantes en aeróbic y gimnasia rítmica, los estudios futuros deberían considerar los tipos de deportes específicos, sin realizar agrupaciones de los mismos.

**Palabras clave:** imagen corporal, chicas adolescentes, modalidad deportiva.

## Body image and physical sport practice in adolescent girls: Analysis of the sport type

## Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva

**Maria José Camacho Miñano**

**Emilia Fernández García**

Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid

**Maribel Rodríguez Galiano**

Facultad de Informática. Universidad Politécnica de Madrid

### **Abstract**

The research linking body image and physical activity suggests that the relationship between the two is far from simple because it is influenced by several factors, such as the type of activity. Most studies have examined this topic establishing different groups of sports (e.g., aesthetic sports) and considering samples of adults in competitive sport, so there is a lack of data on adolescents, mainly in our country. The purpose of this study is to investigate how body image is related to the specific type of sport in a sample of Spanish adolescent girls who exercise regularly.

Results confirm that body image is strongly dependent on the type of sport, with girls practising fitness activities having the worst. Since the practice of organised sport is associated with a positive body image this form of physical activity may be a necessary component of a preventive approach among adolescent girls. In the other hand, giving the differences on body image for participants in aerobics and rhythmic gymnastics, future studies should consider specific types of sport, without grouping them.

**Palabras clave:** body image, adolescent girls, sport type.

## Introducción

El ámbito de estudio de la imagen corporal ha recibido una atención creciente por parte de la comunidad científica, debido a que las alteraciones en la estructuración de dicha imagen son relativamente frecuentes en nuestra sociedad, especialmente entre las mujeres, hasta el punto de que se han convertido en un *descontento normativo* (Rodin, Silverstein y Striegel-Moore, 1985). En esta línea, la adolescencia femenina se ha señalado como un período particularmente crítico, debido a que el desarrollo puberal entra en conflicto con el ideal estético imperante, dentro de un contexto sociocultural que sobrevalora el atractivo físico (Levine y Smolak, 2002).

Esta falta de apreciación positiva del propio cuerpo incide de forma significativa sobre el bienestar psicológico de las chicas adolescentes, e incluso sobre el físico, ya que se ha constatado que las jóvenes con una imagen corporal negativa son propensas a padecer otros problemas psicológicos, como una baja autoestima (Furnham, Badmin y Sneade, 2002), más tendencia a sufrir depresión (Stice et al., 2000) y un mayor riesgo de sufrir trastornos alimentarios. Por otra parte, la práctica de actividad física ha sido un ámbito reconocido precisamente por su promoción de la salud, tanto física como psicológica (Buchworth y Dishman, 2002), por lo que resulta de vital interés desentrañar cuál es su impacto sobre la imagen corporal en la adolescencia femenina.

La revisión de la literatura en torno a los estudios que han abordado las relaciones entre la imagen corporal y la actividad física, permiten constatar la existencia de dos tendencias o enfoques opuestos. El primer grupo de estudios muestran que la participación en actividad física se relaciona con una imagen corporal positiva (Camacho, 2005), afirmación que se ha constatado empíricamente a través de la aplicación de programas de intervención (Tucker y Mortell, 1993; Williams y Cash, 2001). Las explicaciones que tratan de dar respuesta a los factores que hacen que la gente activa presente una imagen corporal más positiva se agrupan en torno a dos dimensiones:

En primer lugar, *retroalimentación positiva por la posesión de un físico en consonancia con el ideal estético*. Algunos estudios han confirmado que los deportistas tienen menor porcentaje de grasa y/o menor índice de masa corporal (Huddy y Cash, 1997; Waaler, 1998), debido a que por medio de la actividad física desarrollan un cuerpo más delgado, musculoso y en forma y, por tanto, más cercano a los cánones estéticos (Rodin y Larson, 1992). De este modo, perciben que sus cuerpos se asemejan más al cuerpo ideal que el de los sujetos inactivos y, en consecuencia, evalúan sus cuerpos mejor y están más satisfechos con su apariencia física (Waaler, 1998). Pero, tanto o más importante que la propia percepción, es la visión que tienen los demás de nuestro físico, ya que ello influye decisivamente en nuestro autoconcepto corporal (Lerner, 1987; Lerner y Jovanovic, 1990). Así, los deportistas son percibidos por los otros como con un cuerpo físicamente atractivo, lo que a menudo resulta en un feedback positivo que tiende a mejorar la satisfacción (Tucker, 1987).

La segunda explicación a las relaciones positivas entre la imagen corporal se sustenta en la *autoestima* y *el sentido de competencia física*. De este modo, la participación deportiva se asocia a una autoestima más elevada, que protegería contra los trastornos de la imagen corporal y los desórdenes alimentarios (Smolak, Murner y Ruble, 2000). Esta mayor autoestima, derivada de la práctica de ejercicio físico, se debe, en gran parte, a un aumento del sentido de competencia física que, en última instancia, revertiría en una mejora de la imagen corporal (Sonstroem, 1997; Ebbeck y Gibbons, 1998; Phelps, Jennifer, Nathanson y Nelson, 2000)

El segundo grupo de estudios comprende aquellos que apuntan hacia un efecto del ejercicio potencialmente negativo sobre la imagen corporal. En el deporte recreativo, ello se ha asociado con la motivación de realizar ejercicio físico con un objetivo centrado primariamente en la mejora de la apariencia física (McDonald y Thompson, 1992; Hubbard, Gray y Parker, 1998; Camacho, 2001; Tiggemann y Williamson, 2000). En este sentido, las evidencias apuntan a que generalmente se parte de la existencia previa de una imagen corporal poco saludable, que induciría a enrolarse en esa práctica de ejercicio físico como estrategia para modelar el propio cuerpo. Dentro del deporte orientado al rendimiento de cualquier nivel (no necesariamente de élite), se ha destacado las particulares presiones que sufren los y las deportistas para conformar los requerimientos corporales específicos de sus deportes, con el objeto de alcanzar mejores resultados (Powers y Johnson, 1996; Hausenblas y Carron, 1999; Johnson, Powers y Dick, 1999).

Considerando estos resultados, se hace necesario analizar la relación entre ejercicio físico e imagen corporal considerándola como un complejo entramado, influida y moderada por varios factores, entre los que es de destacar la incidencia del tipo de actividad física o la modalidad deportiva practicada (Davis, 2002), aspecto que se va a analizar en este trabajo, concretamente, en una muestra de chicas adolescentes españolas.

Una revisión de la literatura sobre esta cuestión específica sugiere que ésta es un área igualmente controvertida y necesitada de más investigación, debido a los resultados obtenidos hasta la fecha. Por ejemplo, en un metaanálisis de 78 estudios con muestras de sujetos de diferentes deportes, Hausenblas y Symons Downs (2001) encontraron que los deportistas participantes en deportes de resistencia, estéticos y de pelota no diferían en su imagen corporal comparados con el grupo de control, por lo que en este estudio el tipo de deporte no tenía una incidencia específica sobre la imagen corporal. En el mismo sentido, Robinson y Ferraro (2004) indican que atletas de modalidades deportivas de velocidad comparados con aquellos de deportes más técnicos, no diferían en su apreciación del cuerpo, aunque ambos grupos de deportistas tenían mejor imagen corporal que los sujetos sedentarios.

En cambio, el estudio desarrollado por Petrie (1996), encontró que las chicas practicantes de deportes orientados hacia la delgadez estaban más preocupadas por su peso que chicas practicantes de otras modalidades deportivas, e incluso que las mujeres no deportistas. Todos los estudios anteriormente citados han examinado esta temática estableciendo agrupaciones de los deportes, aspecto que puede inducir a error, al incluir en el mismo grupo actividades físicas de características muy dispares, como puede ser,

por ejemplo, la inclusión dentro de la denominación de deportes *estéticos*, de actividades como el aeróbic y la gimnasia rítmica.

Pero incluso los estudios que han analizado la imagen corporal en actividades físico-deportivas específicas también han encontrado resultados dispares. Por ejemplo, Harris y Greco (1990) han detectado que las gimnastas están extremadamente preocupadas por su peso, a pesar de que su peso corporal y su porcentaje de grasa son muy bajos, aunque el metaanálisis realizado por Smolak *et al.* (2000) no apoya este resultado. En una muestra de chicas adolescentes, Shaw (1991) encontró que la participación en actividades individuales aeróbicas, tipo *fitness* o aeróbic, se asociaban con una imagen corporal negativa, aunque Croasen y Raymore (1997) hallaron en chicas adolescentes de Nueva Zelanda, la relación inversa, lo que sugiere la existencia de diferencias culturales en la relación entre actitudes corporales y participación deportiva.

En lo que sí se aprecia cierto consenso es que la participación en deportes de equipo se asocia con una imagen corporal más saludable que la participación en deportes individuales (Parks y Read, 1997; Rodríguez *et al.*, 1999), afirmación que se ha confirmado también en chicas adolescentes (Jarfee y Lutter, 1995).

En síntesis, y a pesar de su indudable trascendencia, las relaciones que se establecen entre la imagen corporal y el tipo de actividad físico-deportiva, observadas desde el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y en aquellas cuestiones que resultan claves dentro de un enfoque del ejercicio físico como un hábito estable orientado a la salud y el bienestar, están escasamente exploradas en nuestro país, por lo que se configura como de gran interés delimitar esta problemática en nuestro contexto sociocultural.

Considerando lo expuesto hasta el momento, el propósito de este estudio es analizar cómo se relaciona la imagen corporal con la modalidad deportiva practicada en una muestra de chicas adolescentes que se ejercitan regularmente. Si bien ha de matizarse que ciertas modalidades deportivas exigen edades considerablemente jóvenes para la práctica deportiva de élite, ésta es en cualquier caso, minoritaria; por este motivo, nuestro estudio se enmarca dentro de los modelos deportivos que coexisten de forma predominante en estas edades, a saber, el Deporte Base, en cuya práctica el elemento competición es inherente a la misma y la actividad físico-deportiva recreativa o Deporte para Todos, realizada como forma de disfrute, diversión y ocupación activa del tiempo libre (Sánchez, 1996).

Se supone, como hipótesis de partida que el tipo de deporte realizado se relacionará con la imagen corporal de las chicas adolescentes, estimándose que los deportes más problemáticos respecto a la imagen corporal serán aquellos en los que el peso corporal sea determinante en el rendimiento (p.e., carreras de atletismo), se valore una apariencia física delgada (gimnasia rítmica) o existan categorías de peso para competir (p.e., judo). Asimismo, y dentro del deporte recreativo, la práctica de gimnasias de la forma (p.e., aeróbic) entrañará particulares presiones en torno al cuerpo.

## Metodología

### *Muestra*

La muestra del presente trabajo está constituida por un total de 455 chicas adolescentes que practicaban regularmente, al menos durante tres horas a la semana, una modalidad deportiva concreta. Dicha muestra fue seleccionada a partir de una muestra más amplia de 1.406 chicas estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria en 23 centros públicos de la Comunidad Autónoma de Madrid, empleándose para la selección de los centros, un muestreo aleatorio estratificado según los criterios de zonificación geográfica y de densidad de población. Adicionalmente, y ante la suposición<sup>1</sup> de que en una muestra de la población general de adolescentes, no estuvieran suficientemente representadas las chicas practicantes de actividad física, se decidió, de antemano, obtener una sobrerrepresentación muestral de este colectivo, configurándose así una submuestra de 363 chicas, practicantes de actividad física o deporte en su tiempo libre con una frecuencia mínima de dos veces a la semana. Las chicas se seleccionaron, según el criterio mencionado, en los mismos centros escolares en los que se realizó la toma de datos general (entre 15 y 20 por centro).

### *Instrumentos de medida.*

Los instrumentos de medida que configuraron el cuestionario administrado, pueden agruparse en tres grandes bloques:

a) *Datos de identificación*: edad, sexo y curso

b) *Imagen corporal*. Fue valorada a través del *Body Shape Questionnaire* (BSQ) de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987), cuestionario que, originalmente, fue diseñado para valorar la insatisfacción corporal y la preocupación por la figura en personas que sufrían Trastornos del Comportamiento Alimentario, si bien ha demostrado su capacidad para valorar el malestar por la figura en población normal (no clínica), (Raich *et al.*, 1996; Espina *et al.*, 2001; Baile, Guillén y Garrido, 2002). Consta de 34 ítems, en los que se usa un formato de respuesta en una escala tipo Likert de 6 puntos, desde 1. *Nunca* a 6. *Siempre*. La puntuación del BSQ resulta de la suma de las puntuaciones obtenidas en cada ítem, oscilando el rango de la prueba entre 34 y 204. La validez concurrente con la subescala *Body Dissatisfaction* del EDI (*Eating Disorder Inventory*) asciende a  $r=0,66$ .

En este estudio se ha utilizado la versión traducida y adaptada al castellano por Raich *et al.* (1996). El índice de consistencia interna obtenido, valorado a través del alfa de Cronbach asciende en este trabajo a 0,97.

c) *Hábitos de práctica de ejercicio físico*, en relación a los siguientes aspectos:

*Frecuencia de la práctica*. Para la medición de esta variable se indagó, según la propuesta de Wold, Aaro y Smith (1994), sobre el número de veces a la semana con que

se ejercitaban, con cierta intensidad, fuera del horario escolar, estableciéndose la respuesta de forma dicotómica en seis categorías posibles y excluyentes.

*Tipo de deporte o actividad física realizados.* Se presentó la posibilidad de consignar hasta tres tipos de deportes o actividades físicas, en forma de respuesta abierta. Asimismo, para cada tipo de deporte, las encuestadas tuvieron que consignar el número de veces por semana que lo practicaban, el tiempo dedicado por sesión y los años que llevaban practicando dicha actividad. Cada chica fue asignada al tipo de deporte o actividad física con mayor cantidad de práctica semanal.

*Años practicando.* La valoración de la práctica desde la perspectiva de los años que se lleva enrolado en la realización de actividades físicas en el tiempo libre, se efectuó a partir de la especificación que se solicita, en forma de respuesta abierta, en la descripción del tipo de deporte o actividades físicas realizadas computándose el mayor número.

*Intensidad de la práctica física realizada.* Realizada a través del *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire* (Godin y Shephard, 1985), que permite valorar, de forma ponderada, la frecuencia de la práctica en función de la intensidad, a través de la obtención de un índice. Consta de un total de tres ítems, en los que se usa un formato de respuesta abierta que debe computarse de forma numérica, según las veces que los encuestados manifiestan, en una semana promedio y durante el tiempo libre, emplear al menos 15 minutos en actividades ligeras, moderadas e intensas. En la aplicación de las pruebas de fiabilidad test-retest se han obtenido valores de  $r=0,84$  para niños y adolescentes; asimismo, se han constatado correlaciones significativas con otras medidas de actividad física (Sallis, Buono, Roby, Micale y Nelson, 1993).

*Autovaloración de la cantidad de actividad física realizada en comparación con su grupo de referencia.* Se ha empleado una escala de puntuación basada en un solo ítem que constituye la *Activity Rating Scale* (Sallis, Patterson, Buono y Nader, 1988), que permite a los individuos valorar, a través de una escala Likert de 5 puntos, la cantidad de actividad física realizada en comparación con otras chicas de su edad. Su fiabilidad en jóvenes queda asegurada por un valor test-retest de  $r=0,89$  tras dos semanas de la aplicación inicial (Sallis *et al.*, 1993).

*Autovaloración de la intensidad de actividad física.* Efectuada a través de un ítem, tomado y traducido del *Paffenbarger Physical Activity Questionnaire* (Paffenbarger, Wing y Hide, 1978), que indaga sobre la percepción del esfuerzo cuando el individuo se ejercita de forma habitual. El formato de respuesta utilizado consiste en una escala numérica, cuyo rango oscila entre “0” (ninguno) hasta “10” (máximo).

*Aspectos relacionados con la presencia o no del elemento competición.* Para conocer si la práctica del deporte tenía un carácter competitivo, se presentó una opción de respuesta dicotómica.

Por otra parte, para computar el Índice de Masa Corporal de cada sujeto, se empleó una báscula-tallímetro modelo SICA, Max. 130 Kg, Min. 2 Kg., con una precisión de  $\pm 100$  gramos que permitió la obtención de los datos relativos al peso y la altura.

### *Procedimiento*

Previamente a su participación se informó a las participantes del carácter voluntario, anónimo y la naturaleza confidencial del estudio, así como sus propósitos generales; asimismo, se explicó el procedimiento general para la aplicación de los cuestionarios y la organización para la toma de las medidas de peso y talla. La toma de datos, realizada por personal debidamente entrenado, se efectuó durante un período de clase de 50 minutos; todo ello se llevó a cabo bajo la supervisión y coordinación del equipo investigador. Antes de la recogida de datos general, se realizó un estudio piloto con 693 estudiantes (62,9% chicas) en seis centros escolares de Educación Secundaria seleccionados aleatoriamente dentro de la Comunidad de Madrid.

### *Análisis estadístico*

Para realizar los cálculos estadísticos aplicados en el presente estudio se utilizó el programa de estadística SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versión 11.5. Los análisis realizados a los datos obtenidos han sido:

- *Estadística descriptiva*: Medias y Desviaciones estándar.
- *Estadística inferencial*: Análisis de diferencias de Medias (ANOVA de un factor o de Welch, con contraste de comparaciones múltiples post hoc de Tukey o Games-Howell cuando el valor de F era significativo ( $p < 0.05$ )).

## Resultados (2)

En el gráfico siguiente (Gráfico 1), se muestran las puntuaciones medias obtenidas en la imagen corporal por las chicas adolescentes, en cada uno de los deportes seleccionados. Se comprueba que las menores puntuaciones se detectan, por este orden, entre las chicas que practican baloncesto ( $\bar{X}=63,11$ ,  $DT=29,71$ ), gimnasia rítmica ( $\bar{X}=65,85$ ,  $DT=30,00$ ) y fútbol ( $\bar{X}=69,59$ ,  $DT=38,51$ ). Estos valores contrastan con la elevada puntuación obtenida por las que practican musculación (*gimnasio/pesas*:  $\bar{X}=97,29$ ,  $DT=36,43$ ), seguidas de aquellas que realizan aeróbic ( $\bar{X}=93,52$ ,  $DT=37,85$ ) y baile/danza ( $\bar{X}=85,69$ ,  $DT=37,05$ ), (ver Tabla 2).

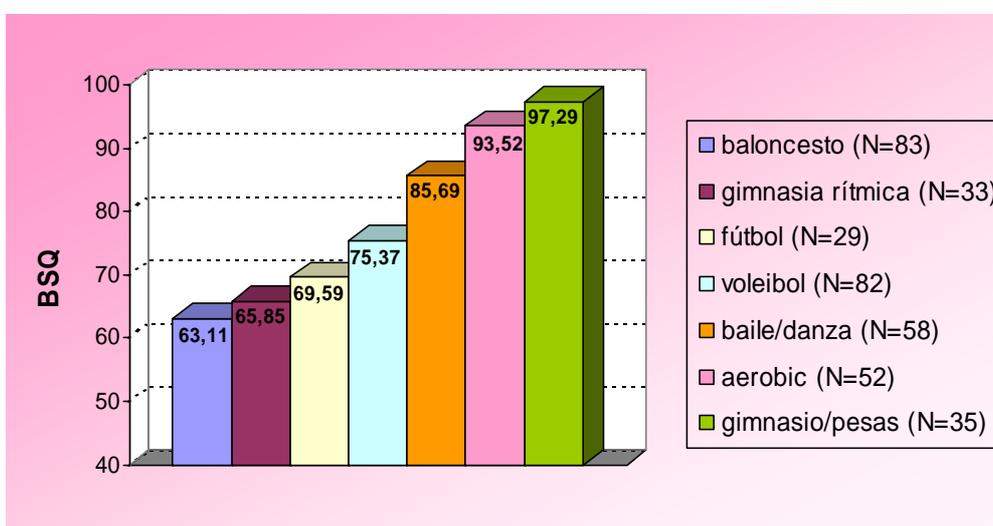


Gráfico 1: Puntuaciones medias obtenidas en la imagen corporal por las chicas adolescentes practicantes de actividad física en función del tipo de deporte realizado.

El análisis de varianza realizado sobre estos resultados (Tabla 1), establece que las diferencias observadas entre los tipos de deportes que realizan las chicas, alcanzan significación estadística ( $F= 5,097$ ,  $p<0,001$ ).

Tabla 1: ANOVA de Welch de la imagen corporal por tipo de deporte practicado para las chicas adolescentes.

	Estadístico(a)	gl1	gl2	Sig.
Welch	5,097	10	124,642	,000

a Distribuidos en F asintóticamente.

Las pruebas post hoc (HSD de Tukey), permiten constatar que las diferencias significativas en la imagen corporal de las chicas que practican los diferentes tipos de deportes, se concretan, básicamente, entre aeróbic y *gimnasio/pesas*, respecto a baloncesto, fútbol, voleibol y gimnasia rítmica, y entre *baile/danza* y baloncesto. (Tabla 2)

Tabla 2: Tamaño muestral, estadística descriptiva (Media y Desviación Típica, ANOVA y pruebas post hoc (HSD de Tukey) para las chicas adolescentes según el tipo de actividad físico-deportiva realizada.

Deporte/actividad física	N	M	SD	F	Post hoc*
Gimnasio/pesas (a)	35	97,29	36,43		a>d,e,f,g
Aeróbic (b)	52	93,52	37,85		b>d,e,f,g
Baile/danza (c)	58	85,69	37,05	5,097**	c>g
Voleibol (d)	82	75,37	31,68		d<a,b
Fútbol (e)	29	69,59	38,51		e<a,b
Gimnasia rítmica (f)	33	65,85	30,00		f < a,b
Baloncesto (g)	83	63,11	29,71		g< a,b,c

\* p<0.05, \*\*p<0.001

En síntesis, y según se desprende de los análisis expuestos, puede concluirse que son las chicas practicantes de actividades deportivas propiamente dichas, las que muestran una imagen corporal más saludable, afirmación que, incluso, y de forma sorprendente, se hace extensible a la práctica de gimnasia rítmica; en cambio, aquellas chicas que se enrolan en la realización de actividades de carácter recreativo, centradas en la modulación de la figura, como son el caso del aeróbic y la musculación, presentan problemáticas considerables en la estructuración de la propia imagen corporal.

Dado que la práctica de gimnasia rítmica y de aeróbic se han asociado, en ambos casos, a problemáticas relacionadas con la vivencia del propio cuerpo, y, puesto que, según los resultados que han sido expuestos, la configuración de la imagen corporal que presentan estos dos grupos de chicas practicantes, difiere sustancialmente, se creyó conveniente profundizar en el análisis de las características de estas chicas, con el objeto de establecer posibles explicaciones al respecto. En la Tabla 3 se presentan las puntuaciones obtenidas por las gimnastas y las practicantes de aeróbic en las variables consideradas como más relevantes, estableciéndose, en cada caso, la significación de diferencias a través de las pruebas ANOVA correspondientes.

Tabla 3: Puntuaciones (Media y Desviación Típica) y significación de diferencias de las variables caracterizadoras de la muestra y relacionadas con la práctica de ejercicio físico en las chicas practicantes de aeróbic y de gimnasia rítmica.

Variable	Tipo de deporte	Media	DT	F	p valor
Edad	Aeróbic	14,66	1,30	7,058 (1)	,009
	G. rítmica	13,91	1,23		
IMC	Aeróbic	22,47	4,28	11,458 (2)	,001
	G. rítmica	20,06	2,34		
Frecuencia práctica	Aeróbic	4,38	0,81	1,434 (1)	,235
	G. rítmica	4,61	0,93		
Años práctica	Aeróbic	2,86	2,98	29,338 (1)	,000
	G. rítmica	6,39	2,86		
Intensidad práctica	Aeróbic	39,94	19,39	1,916 (1)	,170
	G. rítmica	46,41	22,34		
Autovaloración cantidad práctica	Aeróbic	3,42	0,91	27,591 (1)	,000
	G. rítmica	4,44	0,80		
Autovaloración intensidad práctica	Aeróbic	4,7	1,83	15,955 (1)	,000
	G. rítmica	6,52	2,06		
Competición (si/no)	Aeróbic	0,19	0,39	155,217 (2)	,000
	G. rítmica	0,97	0,17		

(1) ANOVA de un factor, (2) ANOVA de Welch

En la tabla anterior, puede comprobarse que en las variables caracterizadoras de la muestra, las gimnastas y las practicantes de aeróbic, difieren considerablemente. En concreto, las chicas que practican gimnasia rítmica son más jóvenes ( $\bar{X}=13,91$ ,  $DT=1,23$ ) que las que realizan aeróbic ( $\bar{X}=14,66$ ,  $DT=1,30$ ,  $F=7,058$ ,  $p<0,05$ ) y, según se desprende de su IMC, están considerablemente más delgadas ( $\bar{X}=20,06$ ,  $DT=2,34$ ) que las que hacen aeróbic ( $\bar{X}=22,47$ ,  $DT=4,28$ ;  $F=11,458$ ,  $p=0,01$ ).

Sobre las diferencias observadas en aquellas variables relativas a la práctica de ejercicio físico, éstas son significativas en los años que llevan practicando, ya que las gimnastas llevan realizando en su deporte una media de 6,39 años ( $DT=2,86$ ), que contrastan con los 2,98 años de media ( $DT=2,98$ ) de las practicantes de aeróbic ( $F=29,338$ ,  $p<0,001$ ). No se observan diferencias en la frecuencia de la práctica física en la actualidad, ni tampoco en la intensidad de la práctica (recuérdese que este último aspecto consideraba el número de veces con la que las jóvenes llevaban a cabo semanalmente actividades de intensidad moderada, baja o intensa, por lo que su valoración se ve afectada, de algún modo, por la frecuencia de la práctica).

No obstante, cuando las adolescentes autovaloran su práctica física, sí se detectan diferencias significativas, tanto en su autovaloración de la cantidad de práctica (gimnastas:  $\bar{X}=4,44$ ,  $DT=0,80$ ; practicantes de aeróbic:  $\bar{X}=3,42$ ,  $DT=0,91$ ;  $F=27,591$ ,  $p<0,001$ ), como en su autovaloración de la intensidad (gimnastas:  $\bar{X}=6,52$ ,  $DT=2,06$ ; practicantes de aeróbic:  $\bar{X}=4,7$ ,  $DT=1,83$ ;  $F=15,955$ ,  $p<0,001$ ).

El análisis del carácter competitivo o recreativo de estas prácticas, revela que las gimnastas de rítmica en su mayoría compiten ( $\bar{X}=0,97$ ,  $DT=0,17$ ), mientras que las chicas de aeróbic no suelen hacerlo ( $\bar{X}=0,19$ ,  $DT=0,39$  llevan realizando ( $F=155,217$ ,  $p<0,001$ ).

## Discusión

El análisis de las puntuaciones de la imagen corporal en función del tipo de deporte practicado manifiesta, a través de los resultados obtenidos en el presente estudio, que existen diferencias significativas en la imagen corporal, tanto de los chicos como de las chicas, según esta característica definitoria de la práctica física; en consecuencia, puede afirmarse que la imagen corporal parece estar mediada por el tipo de deporte que se realiza, en los términos que van a ser discutidos.

En líneas generales, existen otros trabajos que apuntan a la relevancia de la modalidad deportiva practicada sobre la imagen corporal (Davis, 2002), si bien la revisión de la literatura, efectuada por Hausenblas y Symons-Downs (2001), no halla que esta variable ejerza un influjo determinante sobre la vivencia del propio cuerpo, puesto que no se detectan diferencias significativas entre la imagen corporal de practicantes de deportes estéticos, de resistencia y de pelota. Ahora bien, el hecho de que, en el trabajo referido, se consideren en un mismo grupo actividades de muy diversa índole, limita, según va a justificarse, el alcance de sus conclusiones.

En nuestros resultados, y para el caso concreto de las chicas, se observa que la mejor imagen corporal, se detecta, por este orden, entre las jóvenes que realizan baloncesto, gimnasia rítmica y fútbol, mientras que son las practicantes de musculación y aeróbic, las que presentan una imagen corporal significativamente más deteriorada.

En primer lugar, ha de señalarse que uno de los resultados más sorprendentes es el hecho de que sean las gimnastas de rítmica las que se sitúen entre las deportistas con una imagen corporal más saludable, puesto que se ha señalado que este deporte es de *alto riesgo* para las chicas por las particulares presiones que genera en torno al cuerpo. Por ejemplo, Harris y Greco (1990) detectan que las gimnastas están extremadamente preocupadas por su peso y se consideran *gordas*, a pesar de que su peso corporal y su porcentaje de grasa son muy bajos.

Esta situación también ha sido abordada por los medios de comunicación; recuérdese, por ejemplo, en nuestro país el caso de una gimnasta que dejó el equipo, meses antes de la olimpiada de Atlanta 1996, y que denunció la situación en relación a la restricción dietética y el fuerte control del peso corporal que vivió en la selección nacional (El País, 15-XII-96, 47-49)

Aunque es posible que, desde diferentes ámbitos, se haya sobredimensionado la problemática en este deporte (Mendizábal, 2000), quizá otra de las razones que justifique esta mejor imagen corporal que muestran las gimnastas, puede deberse a que la atención que se ha dado a esta problemática haya permitido una concienciación y una reforma del deporte en relación a la cuestión objeto de debate.

En cambio, otros trabajos advierten que, en realidad, la imagen corporal de este colectivo es menos saludable de lo que se constata a través de los resultados obtenidos mediante cuestionarios, y que es muy posible que las chicas tiendan a subestimar conscientemente estas alteraciones, por temor a mostrarse débil psicológicamente, poco en forma para la competición, e incluso por miedo a perder una plaza en el equipo (Smolak *et al.*, 2000; Davis, 2002).

Es posible que la problemática en relación a la imagen corporal que se ha descrito en la gimnasia rítmica, se produzca, básicamente, en la élite deportiva, cuando las presiones en relación al físico ideal más eficiente para esta práctica son particularmente fuertes. Aunque no se ha profundizado en este aspecto, es de suponer que la mayoría de las chicas encuestadas se incluirían dentro de lo que se ha denominado Deporte Base, en el que quizá la insatisfacción corporal y la preocupación por la figura no sean tan evidentes.

Otra posible explicación a esta imagen corporal positiva que muestran las gimnastas, puede deberse a que, a las edades en las que se centra este trabajo (12 a 17 años), ya se haya producido una primera selección y, en consecuencia, las que siguen practicando a esta edad sean, generalmente, delgadas, produciéndose así una selección natural de las chicas con una genética favorable a la tipología corporal característica de este deporte.

Sin embargo, es preciso apuntar que, aunque las gimnastas muestren esta imagen corporal positiva, según el ámbito afectivo-cognitivo, que es el valorado por el instrumento aplicado, es posible que a nivel conductual la cuestión no esté tan clara y sí realicen prácticas, más o menos saludables, con el objetivo de controlar su peso corporal y mantenerse delgadas.

Por otra parte, en nuestro trabajo se constata que la imagen corporal más negativa se da en aquellas practicantes de actividades relacionadas con la modelación del cuerpo, como son el aeróbic y la musculación, por lo que, es posible que las chicas más insatisfechas y preocupadas por su figura, sean las que se enrolan en este tipo de actividades (Shaw, 1991). Por lo tanto, y dado que estas actividades aglutinan a un conjunto de chicas que presentan, por lo general, alteraciones de su imagen corporal, es preciso que, desde el ámbito de la actividad física y el deporte, se tome conciencia de este fenómeno y se actúe en consecuencia, promoviendo medidas para el desarrollo de una imagen corporal positiva y saludable en este colectivo. La cuestión se plantea en tratar de reorientarlas

hacia el disfrute, la diversión y la mejora de la forma física (Markula, 1998) con el objeto de conseguir el desarrollo de una motivación intrínseca hacia la práctica deportiva, que permita la adscripción a la misma como un hábito relativamente estable en su estilo de vida.

De los resultados aportados por este trabajo en los términos que han sido descritos, se deriva una reflexión con profundas implicaciones metodológicas, que se concreta en que no se puede incluir en una misma agrupación de *actividades estéticas*, al aeróbic y a la gimnasia rítmica, puesto que la estructuración de la imagen corporal de las practicantes de una y otra actividad, difiere sustancialmente.

Los análisis comparativos efectuados entre estos dos grupos de chicas practicantes, revelan que esta diferencia clave puede justificarse en base a otra serie de variables como, por ejemplo, la edad, el peso corporal, así, las chicas que practican gimnasia rítmica, en relación a las que realizan aeróbic, son en su conjunto y de forma significativa, más jóvenes, más delgadas, por lo que, en base a estos resultados, se justificaría su mejor imagen corporal.

Además, y en relación a la práctica de actividades físicas, las gimnastas muestran significativamente una mayor adherencia a la actividad física que las enroladas en aeróbic; asimismo, autovaloran su práctica, tanto en cantidad como en intensidad, como más exigente que las chicas que hacen aeróbic. Igualmente, la práctica competitiva es característica de las gimnastas, mientras que, para las chicas que hacen aeróbic, lo es más una práctica recreativa; esta diferencia resulta ser también clave de cara a la configuración de la propia imagen corporal.

El hecho de que el voleibol sea el deporte de equipo en el que se advierte una peor imagen corporal en sus practicantes, puede relacionarse con el énfasis en la apariencia que se está haciendo en este deporte, de cara a su promoción; este aspecto se manifiesta, por ejemplo, en el tipo de vestimenta deportiva que se lleva en las competiciones.

La práctica del fútbol, deporte al que cada vez se adhieren más chicas, se relaciona en nuestra muestra con la posesión de una imagen corporal bien estructurada. En el trabajo de corte cualitativo realizado por Vázquez y Buñuel (2000), se ha constatado que las futbolistas tienen un ideal corporal poco estereotipado, valorándose más la fuerza y la potencia; estas chicas presentan además rasgos de androginia, circunstancia que se ha identificado fehacientemente, y en una muestra de adolescentes españolas, con una imagen corporal más saludable (Martínez *et al.*, 2001). En consecuencia, puede afirmarse que la práctica del fútbol conlleva una ruptura con los estereotipos tradicionales, tanto por la actividad en sí (típicamente masculina), como por la imagen del propio cuerpo que tienen estas deportistas. El diseño transversal de este estudio impide confirmar si es la práctica de este deporte, la que procura una mejor imagen, o si son las chicas con una personalidad más andrógina y, por tanto, más satisfechas con su cuerpo, las que se enrolan en esta práctica.

## Conclusiones

Las conclusiones principales de este trabajo pueden sintetizarse en las siguientes:

En primer lugar, se confirma que existe una relación significativa entre la imagen corporal y el tipo de deporte practicado regularmente por las chicas adolescentes, de forma que son aquellas actividades *fitness*, centradas en la mejora de la apariencia física, e incardinadas en un ámbito de actividad física recreativa, las que se relacionan con una imagen corporal más devaluada; mientras que la práctica del deporte organizado propiamente dicho, independientemente de si éste es individual (gimnasia rítmica) o colectivo (baloncesto, fútbol), se asocia con la posesión de una imagen corporal más saludable. En consecuencia, en los esfuerzos por promover una imagen corporal positiva entre las chicas adolescentes es este último el tipo de actividad físico-deportiva el que debe promoverse.

En segundo lugar, ha de considerarse a nivel metodológico la necesidad de considerar el análisis de la imagen corporal en los diferentes deportes específicos, sin realizar agrupaciones de los mismos que puedan aglutinar a actividades físico-deportivas de características muy dispares en cuanto a la estructuración de la imagen corporal se refiere.

## Notas

<sup>1</sup>Basada en la constatación real de numerosos trabajos sobre esta temática (Cale, 1996; Pate et al., 2002; Trost et al., 2002; Fernández García et al., 2003; Veiga Núñez, 2004).

<sup>2</sup> Para la interpretación de estos resultados, ha de considerarse que a cada chica se le asignó aquel deporte al que dedicaba mayor tiempo a la semana, y que los datos que se exponen, suponen una adscripción al deporte que implicara una cantidad de práctica de, al menos, tres horas semanales. Asimismo, sólo se presentan los datos correspondientes a aquellos deportes con tamaños muestrales aceptables, aspecto que supuso de antemano una sobrerrepresentación muestral de chicas practicantes, tal y como se ha justificado en el apartado de metodología.

## Referencias bibliográficas

- Baile, J.A., Guillén, F. y Garrido, E. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, sexo y edad. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2, 3, 439-450.
- Buchworth, J. & Dishman, R.K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Camacho, M.J. (2001). *La imagen corporal y la actividad física en los adolescentes*. Documento sin publicar.
- Camacho, M.J. (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad física en la adolescencia*. Tesis no publicada: Universidad Complutense de Madrid.
- Cooper, P.J., Taylor, M.J., Cooper, Z. & Faiburn, C.G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 4, 485-494.
- Crossen, K. & Raymore, L.A. (1997). Body attitudes and participation in physical activity: are they related for adolescent females? *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 25, 3, 42-45.
- Davis, C. (2002). In Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (Eds.), (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 219-225). New York, Guilford Press.
- Ebbeck, V. & Gibbons, S.L. (1998). The effects of a team building program on the self conceptions of grade 6 and 7 Physical Education Students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 300-310.
- El País* (1996, 15 de diciembre). Mamá, ¿qué quieres una hija o una medalla?, 47-49.
- Espina, A., Ortego, M.A., Ochoa de Alda, I., Aleman, A. y Juaniz, M. (2001). Imagen corporal y trastornos alimentarios en estudiantes del País Vasco: un estudio piloto. *Clinica y Salud*, 12, 2, 217-235.
- Fernández, E., Contreras, O.R., Sánchez, F. y Fernández-Quevedo (2003). Evolución de la práctica de la actividad física y el deporte en mujeres adolescentes e influencia en la percepción del estado general de salud. En A.A.V.V. *Estudios sobre Ciencias del Deporte. Serie de Investigación nº 35* (pp. 25-60). Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deportes.
- Furnham, A., Badmin, N. & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. *Journal of Psychology*, 136, 6, 581-596.
- Godin, G. y Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*, 10, 141-146.
- Harris, M.B. & Greco, D. (1990). Weight control and weight concern in competitive female gymnasts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 427-433.
- Hausenblas, H.A. y Carron, A.V. (1999). Eating disorders indices and athletes: an integration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 230-58.
- Hausenblas, H.A. & Symons-Downs, D. (2001). Eating disorders indices and athletes: an integration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 3, 323-339.

- Hubbard, S.T., Gray, J. y Parker, S. (1998). Differences among women who exercise for food related and non food related reasons. *European Eating disorders Review*, 6, 4, 225-265.
- Huddy, D.G. & Cash, T.F. (1997). Body-image attitudes among male marathon runners: a controlled comparative study. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 227-236.
- Johnson, C., Powers, P.S. y Dick, R. (1999). Athletes and eating disorders: the national collegiate athletic association study. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 1, 79-88.
- Jarffee, L. & Lutter, J.M. (1995). Adolescent girls: factors influencing low and high body image. *Melpomene Journal*, 14, 2, 14-22.
- Lerner, R.M. (1987). A life-span perspective for early adolescence. In R.M. Lerner y T.T. Foch (Eds.), *Biological-psychosocial interactions in early adolescence: a life-span perspective* (pp. 1-6). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lerner, R.M. y Jovanovic, J. (1990). The role of body image in psychosocial development across the life span: A developmental contextual perspective. En T.F. Cash y T. Pruzinsky (Eds.), *Body images: development, deviance and change* (pp. 110-127). New York: Guilford Press.
- Levine, M.P. y Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. En T.F. Cash y T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82). New York: Guilford Press.
- Markula, P. (1998). Women's Health, Physical Fitness and ideal body: A problematic relationship. *Journal of Physical Education New Zealand*, 31, 1, 9-13.
- Martínez Benlloch, I. Pastor Carballo, R. Bonilla Campos, A. Tubert, S., Dio Bleichmar, E. y Santamarina, C. (2001). *Género, desarrollo psico-social y trastornos de la imagen corporal*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Estudios de la Mujer. Colección Estudios, 71.
- McDonald, K. y Thompson, J.K. (1992). Eating disturbance; body image dissatisfaction and Reasons for Exercising: Gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating disorders*, 11, 2, 289-292.
- Mendizábal, S. (2000). *Patología en gimnasias de rítmica de alto rendimiento retiradas*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid.
- Paffenbarger, R.S., Wing, A.L. y Hyde, T. (1978). Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *American Journal of Epidemiology*, 108, 161-175.
- Parks, P. S. & Read, M.H. (1997). Adolescent male athletes: body image, diet and exercise. *Adolescence*, 32, 127, 593-602.
- Petrie, T.A. (1996). Differences between male and female college lean sport athletes, nonlean sport athletes, and nonathletes on behavioral and psychological indices of eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 218-230.
- Phelps, L., Jennifer, S., Nathanson, D. & Nelson, L. (2000). An empirically supported eating disorder prevention program. *Psychology in the Schools*, 37, 5, 443-452.
- Powers, P.S. y Johnson, C. (1996). Small victories: prevention of eating disorders among athletes. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, 4, 364-367.

- Raich, R.M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I. & Zapater, L. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7, 1, 51-66.
- Robinson & Ferraro (2004). The relationship between types of female athletic participation and female body type. *The Journal of Psychology*, 138, 2, 115-128.
- Rodin, J y Larson, L. (1992) Social factors and the ideal body shape. En K.D. Brownell, J. Rodin, y J.H. Wilmore, (Eds.) *Eating, body, weight and performance in athletes. Disorders of modern society* (pp. 146-158). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Rodin, J., Silberstein, L. & Striegel-Moore, R. (1985). Women and weight: a normative discontent. In T.B. (Ed.), *Psychology and Gender: Nebraska Symposium on Motivation, 1984* (pp. 267-307). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Rodríguez, Martínez, Novalbos, Ruiz y Jiménez (1999). Physical exercise and food habits: a study of adolescents in Cadiz. *Revista Española de Salud Pública*, 73, 81-7.
- Sallis, J.F., Buono, M.J., Roby, J.J., Micale, F.G. y Nelson, J.A. (1993). Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. *Medicine in Science and Sports Exercise*, 25, 99-108.
- Sallis, J.F., Patterson, T.L., Buono, M.J. y Nader, P.R. (1988). Relation of cardiovascular fitness and physical activity to cardiovascular disease risk factors in children and adults. *American Journal of Epidemiology*, 127, 933-941.
- Smolak, L., Murner, S.K. y Ruble, A.E. (2000). Female athletes and eating problems: a meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 4, 371-80.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Shaw, S.M. (1991). Body image among adolescent women: the role of sports and physically active leisure. *Journal of Applied Recreation Research*, 16, 4, 349-367.
- Sonstroem, R.J. (1997). The physical self-system: a mediator of exercise and self-esteem. En K.R. Fox (Ed.), *The physical self. From motivation to well-being* (3-26). Champaign: Human Kinetics.
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R.P., Killen, J.D. & Taylor, C.B. (2000) Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: a longitudinal study. *Abnormal Psychology*, 109, 3, 438-44.
- Tiggemann, M. (2001). The impact of adolescent girls' life concerns and leisure activities on body dissatisfaction, disordered eating and self-esteem. *Journal of Genetic Psychology*, 162, 2, 133-142.
- Tucker, L.A. (1987). Effect of weight training on body attitudes: Who benefits most? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 27, 70-78.
- Tucker, L.A. & Mortell, R. (1993). Comparison of the effects of walking and weight training programs on body image in middle-aged women: An experimental study. *American Journal of Health Promotion*, 8, 34-42
- Tiggemann, M. y Williamson, S. (2000). The effects of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119-127.

- Vázquez, B. y Buñuel, A. (2000). Experiencia y significado del deporte y del ejercicio físico en la vida de las mujeres españolas. En K. Fasting, S. Scraton, G. Pfister, B. Vázquez Gómez, y A. Buñuel Heras. *Experiencia y significado del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos* (pp. 179-291). Madrid: Instituto de la Mujer. Serie Estudios nº 66.
- Veiga, O.L. (2004). *Género, refuerzo social y actitud hacia el deporte como determinantes de la práctica de actividad física y deportiva en el tiempo de ocio de los escolares adolescentes. Análisis de sus relaciones con el estado de salud percibida. Estudio sobre la población del municipio madrileño de Leganés*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid.
- Waller, N. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 339-365.
- Williams, P.A. & Cash, T.F. (2001). Effect of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 75-82.
- Williams, P.A. y Cash, T.F. (2001). Effect of a circuit weight training program on the body images of collage students. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 75-82.
- Wold, B. Aaro, L.E. & Smith, C. (1994). *Health Behavior in School-Aged Children: a WHO cross-national survey. Research protocol for the 1993-94 study*. Bergen, Norway: University of Bergen Research Center for Health Promotion.