

Núm. Orden: 0218

Título: "La insatisfacción corporal y la práctica de actividad físico-deportiva en las mujeres adolescentes".

Autores: María José Camacho Miñano y Emilia Fernández García (directora del trabajo)

Procedencia: Madrid (Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid).

Correo: maria.jose.camacho@terra.es

INTRODUCCIÓN.

En nuestra sociedad occidental la apariencia física, el atractivo físico, la imagen, etc. adquieren un valor que inunda todos los ámbitos de la vida social, hasta el punto de que poseer un cuerpo según los cánones estéticos que impone la sociedad actual garantiza el éxito en las esferas más diversas de la persona: relación social, trabajo, etc. (Monteath & McCabe, 1997; Rodin et al., 1985). Esto es especialmente cierto en el caso de las mujeres lo que nos lleva a centrar nuestro trabajo en el cuerpo femenino, pues es el que alberga en la propia experiencia tanto individual como social mayores contradicciones y el que sufre mayor presión por parte del ideal corporal.

En general, son muy pocas las mujeres que nacen con un cuerpo que biológicamente reúna las características definitorias del canon de belleza actual, en el que se impone un cuerpo de delgadez extrema, sin grasa y además tonificado. Este modelo corporal femenino, "para nada se corresponde con los promedios naturales y anatómicos y, por tanto, es difícilmente alcanzable por la mayoría de la población femenina" (Toro, 1995).

Y así, a pesar de que muchas mujeres trabajan mediante dietas y ejercicio para tratar de conseguir ese elusivo ideal, (perdiendo tiempo, dinero y esfuerzo en una lucha continua contra su propio cuerpo) la mayoría de ellas fracasa, produciéndose una insatisfacción corporal que se define como la disparidad entre la imagen corporal percibida e ideal (Toro, 1995). Es decir, existe una "discrepancia entre la valoración de la imagen corporal que hace el propio individuo (imagen percibida) y determinados cánones estéticos socialmente reconocidos y que el individuo interioriza (imagen ideal)" (De Gracia, 1999)

Ese malestar que genera la apariencia física se puede concretar según en qué aspectos se perciba esa discrepancia entre la realidad percibida y lo que se desea. Así, es frecuente que una persona no esté muy a disgusto con su físico, pero que le atormenten el tamaño de sus caderas o ciertamente se sienta angustiada por esos "kilos de más". De este modo podemos distinguir tres tipos de insatisfacción corporal: la insatisfacción corporal general, la insatisfacción con las partes del cuerpo y la insatisfacción con el peso.

En este terreno varios autores destacan que el género es un predictor significativo de la insatisfacción corporal (Silberstein et al., 1988; Rodin et al., 1984), debido principalmente a que la discrepancia entre el ideal estético femenino y el cuerpo biológico de la mujer es significativa, con el ideal femenino mucho más delgado que la figura femenina natural. Esta discrepancia no se da de forma tan llamativa en el caso de los hombres, cuyo cuerpo es sincrónico de forma natural con el ideal de figura masculina mesomórfica y musculosa (Rodin et al., 1984). Además, esta discrepancia se exagera aún más en el sexo femenino

porque de forma generalizada tienden a sobreestimar su cuerpo (se ven más gordas) mientras que los hombres se perciben mejor (Camacho, M.J., 2000).

La adolescencia es una etapa evolutiva especialmente problemática en cuanto al cuerpo se refiere. Es en estos años cuando tienen lugar modificaciones corporales que marcan el paso de niño a adulto; cambios físicos rápidos y bruscos que en la mayoría de los casos conllevan acontecimientos psicológicos complejos (Rojo & Turón, 1989). En este ámbito físico, la pubertad se caracteriza por un espectacular aumento de peso y dimensiones, pero esto ocurre de manera diferente según el sexo: en las chicas se acumula grasa mientras que en los chicos lo predominante es el desarrollo muscular. Este cambio físico diferencial hace que también la vivencia del propio cuerpo sea distinta: las chicas experimentan cómo su cuerpo se aleja del ideal cultural de belleza que impone una delgadez extrema; mientras que los chicos ven que su cuerpo se acerca al ideal de mesomorfia muscular (Raich, 1994; Villar, 1996; Silberstein et al., 1988; Loosemore et al., 1990).

No es extraño que dentro de todo este entramado, la insatisfacción corporal sea un sentimiento muy generalizado y acusado entre las chicas (Raich, 1994) hasta el punto de que se relaciona con la aparición de trastornos del comportamiento alimentario (como anorexia o bulimia) (Toro, 1995).

Recientemente se está tratando de averiguar si existe una edad crítica en el desarrollo de la insatisfacción corporal. Así, Cooper (1997) en un estudio llevado a cabo con chicas de 11 a 16 años sobre la preocupación por el peso y la forma corporal destaca que este hecho empieza pronto y aumenta progresivamente con la edad, asociándose con la existencia de trastornos del comportamiento alimentario a los 15-16 años (Cooper, 1997). Raich (1991) con adolescentes catalanas de edades entre 14 y 17 años obtiene resultados similares. Sin embargo, ya en los primeros años de la adolescencia existen niveles elevados de insatisfacción corporal por lo que se está profundizando en la época prepuberal (Hill, 1994; Schur, 2000).

Cuando la discrepancia entre el propio cuerpo y el ideal existe en aspectos corporales que se perciben como maleables (por ejemplo, el peso) la insatisfacción provoca esfuerzos para acercar el cuerpo percibido al ideal. En este contexto las dietas para el control del peso se convierten en prácticas continuas por muchas mujeres. Pero además, el cuerpo ideal está libre de grasa, firme y tonificado; por lo que la práctica de ejercicio físico debe unirse a la dieta en busca del esquivo ideal (Silberstein et al., 1988; Rodin et al., 1985; Cash et al., 1994). No es de extrañar por tanto que la práctica de ejercicio físico por cuestiones estéticas sea un fenómeno con una prevalencia cada vez mayor en nuestra sociedad.

Teniendo en cuenta lo anterior, nuestros objetivos en la presente investigación son: a) Diagnosticar cómo evoluciona en las mujeres adolescentes la insatisfacción con el propio cuerpo considerando ésta tanto en su globalidad como en sus partes corporales específicas, y b) Establecer cuáles son los deseos de cambio de peso en cada edad, analizando la práctica de ejercicio físico como método para el control de peso.

MÉTODOS.

Muestra.- 431 mujeres, de 12 a 18 años ($X= 14.76$, $D=1.80$), estudiantes de ESO en cuatro centros públicos de la Comunidad Autónoma de Madrid.

Procedimiento y medidas.- El procedimiento consistió en pasar las pruebas en las aulas de los diferentes centros, por colaboradores entrenados al efecto. Las medidas tomadas fueron las siguientes:

a) Variables demográficas.- edad y curso.

b) Insatisfacción corporal.- Se utilizaron dos subescalas del MBSRQ (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*), Cash (1990).

-Evaluación de la apariencia, por ej: "Me gusto tal como soy".

-Satisfacción con partes del cuerpo, como "muslos/piernas", "peso".

En total son 16 ítems en los que se usa un formato de respuesta en una escala de 5 puntos desde "1. totalmente en desacuerdo" a "5. totalmente de acuerdo". Una puntuación por debajo del punto medio (< 3) indica insatisfacción corporal.

c) Deseo de cambio de peso: "¿Qué estás intentando hacer en relación a tu peso?" "perder peso, ganar peso, mantener peso, no hago nada en relación a mi peso".

d) Prácticas llevadas a cabo. "Durante las cuatro últimas semanas ¿qué hiciste para conseguir el objetivo que señalaste anteriormente?", con las siguientes opciones "Hice dieta estricta, tomé alimentos bajos en calorías, me privé de algunos alimentos (dulces, grasas, etc), hice ejercicio físico, tomé pastillas o infusiones adelgazantes, tomé sustancias para aumentar mi musculatura, vomité y/o usé laxantes, no hice nada".

e) Práctica de actividad física o deporte.

- Diferencia entre practicante o no practicante.- a través de la pregunta "¿Realizas actividad física o deporte fuera del horario escolar?"

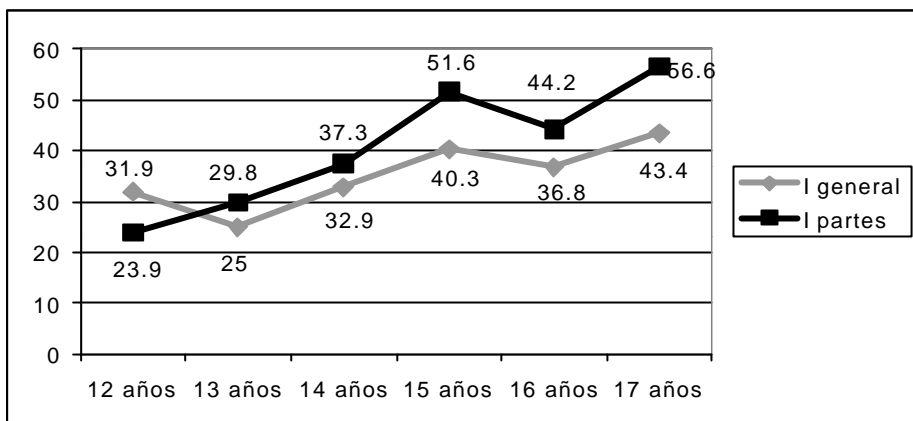
- Regularidad de la práctica: frecuencia (desde "solo en vacaciones" a "más de cinco horas a la semana") y tiempo (desde "uno o dos meses" a "más de dos años").

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Considerando la muestra total encontramos un 33.4% de chicas insatisfechas con su figura en general, elevándose el porcentaje al 40% cuando se trata de insatisfacción con las partes del cuerpo. Existe una estrecha relación entre ambos fenómenos, hecho que se confirma al establecer la oportuna correlación entre las citadas variables ($p<0.01$).

Centrémonos en el estudio pormenorizado de las diferentes edades, con el fin de establecer una perspectiva evolutiva de la insatisfacción corporal (ver GRÁFICO N° 1).

GRÁFICO N° 1: Chicas insatisfechas con su cuerpo (en general y con las partes) en cada edad (Porcentajes).



Podemos apreciar que aunque en los inicios de la pubertad existe entre un 20-30% de chicas insatisfechas con las diversas dimensiones de su cuerpo, no es hasta más tarde, en torno a los 15 años, cuando el panorama empieza a ser realmente preocupante: 40% de las chicas de esa edad expresa insatisfacción con su apariencia en general, elevándose a más del 50% en malestar con las partes del cuerpo. Y es que, aunque los cambios puberales empiezan antes, es a los 15 años cuando las chicas han experimentado los cambios físicos significativos y han tenido tiempo de responder a la cada vez mayor diferencia entre sus cuerpos y el ideal cultural. Los elevados niveles de insatisfacción corporal se mantienen a los 16 años y aumentan todavía más a los 17 años. Esta tendencia confirma que a lo largo de la adolescencia la imagen corporal de las chicas empeora, resultados coincidentes con los estudios de Raich (1991), Cooper (1997) y Roseblum (1999).

Profundizemos ahora en la insatisfacción corporal con las partes del cuerpo: ¿qué partes corporales son causa de mayor ansiedad y preocupación para las mujeres adolescentes? ¿con qué zonas se encuentran más satisfechas? ¿existe una evolución a lo largo de la adolescencia en la satisfacción / insatisfacción con cada una de las partes corporales? (Ver TABLA I)

TABLA I: Chicas insatisfechas con cada aspecto o parte corporal en cada edad y en la muestra total (Porcentajes)

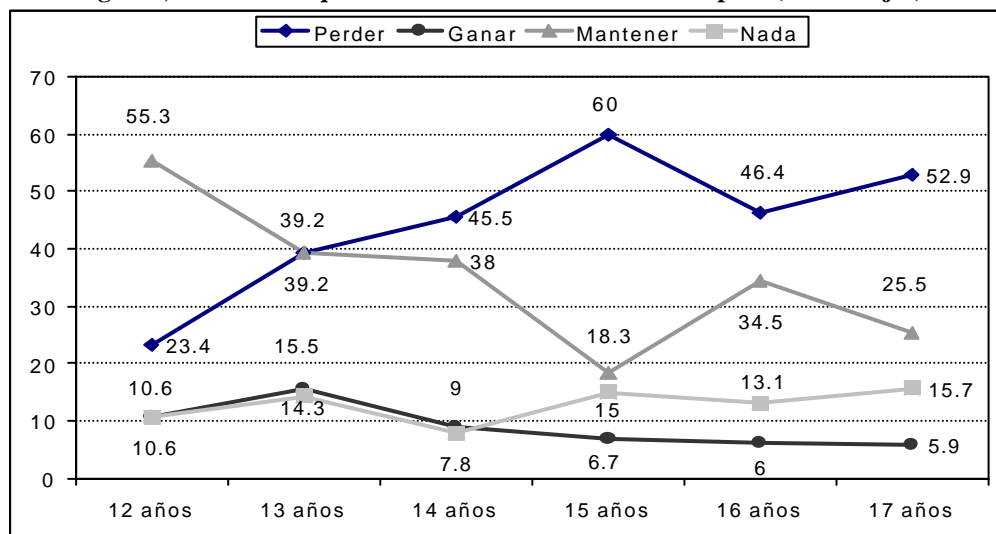
	Cara	Pelo	Muslos /pns.	Caderas	Nalgas	cintura	pecho	h. /brs.	tono	peso	altura
12 años	8.5	14.9	36.2	21.3	14.9	36.2	27.65	2.1	6.4	27.65	14.9
13 años	14.3	14.3	39	27.4	25	28.6	26.2	11.9	14.3	44	14.85
14 años	15.8	12.7	59.2	32.9	36.8	42.1	15.8	7.9	14.5	34.2	23.7
15 años	12.9	19.3	62.9	51.6	51.6	35.5	27.4	12.9	19.35	50	38.7
16 años	12.6	12.6	52.9	51.7	42.52	34.5	31	18.4	25.3	40.2	34.5
17 años	5.7	17	62.3	62.3	62.3	41.5	30.1	22.6	26.4	45.3	39.6
TOTAL	11.6	15.1	52	41	38.8	36.4	26.3	12.6	17.7	40.2	27.7

Podemos destacar que todas las partes que causan mayor malestar en las chicas corresponden a la mitad inferior del cuerpo (muslos, caderas, nalgas y cintura) zona en la que a partir de la pubertad se acumula grasa, como característica sexual secundaria propia de su sexo, situando a las chicas en el polo opuesto del ideal estético delgado, tonificado y sin grasa que tratan de alcanzar. Son por tanto las partes corporales que están sujetas a un cambio más dramático como resultado del desarrollo puberal el foco de insatisfacción en las chicas (Ello coincide con los resultados de otros autores como Roseblum & Lewis, 1999; Toro, 1995; Raich et al, 1994; Silberstein et al, 1988; Monteath & McCabe, 1997; Cash & Henry, 1995). Por el contrario, las partes corporales que más satisfacción causan son los hombros, el pelo y la cara, características corporales que el ideal estético no enfatiza tanto, permitiéndose así mayor variabilidad.

La tendencia que hemos apuntado para la muestra general, se confirma cuando analizamos las diferentes edades que hemos considerado en el presente estudio, de forma que las características corporales con las que están más y menos satisfechas tienden a ser las mismas en la mayoría de las edades, existiendo por tanto un patrón de características corporales críticas (Rauste-Von Wright, M., 1989) para el sexo femenino.

Podemos comprobar como el peso, es el segundo aspecto corporal que más insatisfacción provoca. Este hecho unido a que en nuestra sociedad se valora la delgadez y se presiona sobremedida hacia su consecución, nos obligan a profundizar en su estudio a través de los deseos de cambio de peso, expresados en los intentos de perder, ganar, mantener o no hacer nada en relación a su peso (ver GRÁFICO N° 2).

GRAFICO N° 2: Chicas dentro de cada grupo de edad que desea perder, ganar, mantener o que no hacen nada en relación a su peso (Porcentajes).

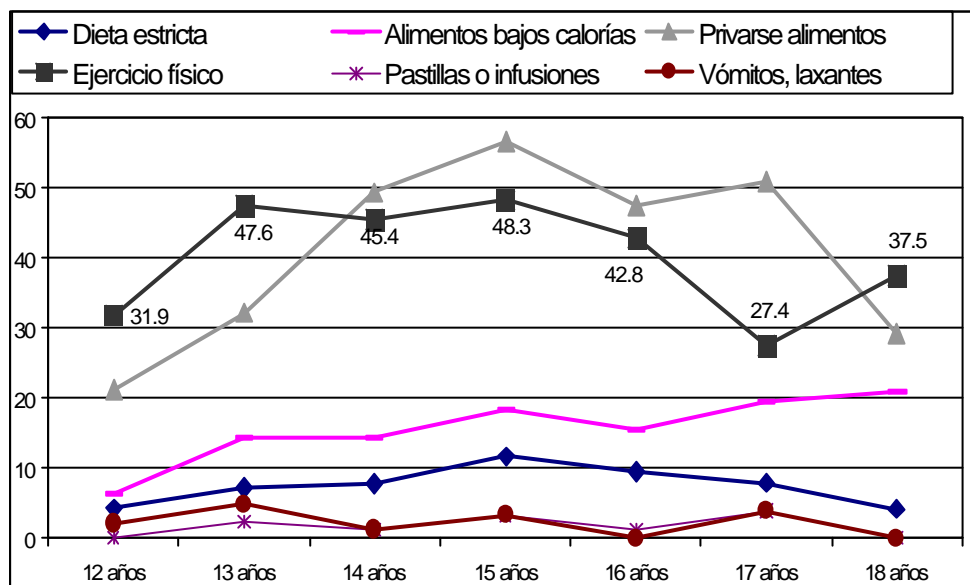


Como vemos los intentos de perder peso son bastante elevados: ya a los 13 años empieza a ser alarmante que el 40% quieran pesar menos, elevándose este porcentaje al 60% de las chicas de 15 años. Resulta llamativo que a los 12 años, la mayoría de las chicas (55%)

preferían mantener su peso. Ello indica que a esta edad, cuando todavía el aumento de peso característico de la pubertad está todavía por llegar, la mayoría de las chicas quieren mantenerse en el peso que tienen. A partir de que las transformaciones puberales les hagan aumentar de peso entonces querrán disminuirlo, es decir querrán mantener el peso que tenían cuando eran prepubescentes.

Lógicamente estos deseos de cambio de peso se ven materializados en una importante prevalencia de métodos para perder/mantener peso (ver GRÁFICO N° 3).

GRAFICO N° 3: Prácticas llevadas a cabo por las chicas de cada edad para conseguir el cambio de peso deseado (Porcentajes).



Podemos ver que a los 15 años existe un 56% que se priva de alimentos para perder peso, que un casi un 20% toma alimentos bajos en calorías y que incluso más de un 10% sigue una dieta estricta. Dentro de este contexto el ejercicio físico aparece como un elemento importante para controlar el peso (sólo después de privarse de alimentos), con porcentajes que oscilan entre el 48.3% a los 15 años y el 27.4% a los 17 años, situándose por encima del 40% entre los 13 y los 16 años. Estos valores son indicativos de que una elevada proporción de chicas realizan ejercicio físico como una práctica más para controlar el peso, hecho que resulta coherente con la persecución de la delgadez, pero también con otra nueva exigencia del ideal estético: la firmeza de las carnes (Markula, 1995). Es lo que se ha llamado, el “culto de la fisicalidad” (Toro, 1995) o presión social hacia el ejercicio físico por cuestiones estéticas.

Pero ¿qué tipo de ejercicio realizan? ¿lo hacen regularmente? o por el contrario ¿se trata de una actividad física practicada de forma esporádica? Y por otro lado, ¿existe una evolución de dicha práctica a lo largo de los años adolescentes? En la TABLA II aparecen los porcentajes correspondientes a cada nivel de práctica de actividad física en cada edad.

TABLA II: Chicas practicantes de actividad física regular, practicantes de actividad física no regular y no practicantes según las diferentes edades (N y porcentajes).

EDAD	AF REGULAR		AF NO REGULAR		NO PRACTICA AF	
	N	%	N	%	N	%
12 años	11	23.4	19	40.42	17	36.17
13 años	27	32.14	26	30.95	31	36.9
14 años	21	27.63	27	35.52	28	36.84
15 años	17	27.41	24	38.7	21	33.87
16 años	20	23	28	32.18	39	44.82
17 años	13	24.5	11	20.75	29	54.71

Como podemos apreciar, los valores de práctica de actividad física de forma regular se mantienen en un nivel constante y considerablemente bajo a lo largo de toda la adolescencia ($p > .05$). Pero el dato más relevante viene dado por el hecho de que a partir de los 16 años, se da un aumento significativo de los niveles de sedentarismo (cuyo valor máximo se da a los 17 años con el 54.71% de sujetos que se define como no practicante de actividad física) disminuyendo a su vez la práctica de actividad física no regular y manteniéndose constante, tal y como indicamos anteriormente los niveles de práctica de actividad física regular.

Por lo tanto, aunque una elevada proporción de chicas (40.9% considerando la muestra total) afirmaba haber realizado ejercicio en las cuatro últimas semanas para controlar su peso, las que lo hacen regularmente son una minoría. De ahí que, aunque practiquen ejercicio físico, éste no tiene la continuidad ni intensidad necesaria para provocar cambios significativos en el aspecto físico y por tanto en la imagen corporal.

Finalmente hemos de señalar que la presente investigación no está exenta de limitaciones. Sería necesario aumentar el número de sujetos para evitar problemas de representatividad de la muestra en cada edad; por otra parte habría que contemplar la variable peso real, ya que muchos estudios han determinado que esta variable es determinante en la mayor o menor satisfacción corporal. (Rauste-Von 1989; Paxton, 1991; Raich, 1991; Hill, 1994; Pingitore, 1997).

CONCLUSIÓN.

Todos estos resultados confirman que la insatisfacción corporal es un fenómeno muy prevalente entre las jóvenes adolescentes de nuestra sociedad, lo que justifica la necesidad de medidas de prevención y tratamiento adecuadas para paliar y superar la problemática descrita. El marco escolar donde se educan estas adolescentes no puede permanecer ajeno a esta realidad social; más concretamente la Educación Física debe considerar objetivos como conocer el cuerpo, aceptarlo, cuidarlo y desarrollarlo, y asimismo analizar los actuales valores corporales como el culto al cuerpo, la dictadura de los cánones estéticos, la apariencia corporal como valor prioritario, etc. (Vazquez, B., 1998, p.41).

BIBLIOGRAFÍA.

- Camacho, M.J. (2000) La imagen corporal y la actividad física en los adolescentes. Documento sin publicar.
- Cash, T. F., Prukinksy (1990) Body images: development, deviance and change. The Guilford Press: New York.
- Cash, T. F., Novy, P.L., Grant, J.R. (1994). "Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory."
- Cash, T. F., Henry, P.E. (1995). "Women's Body Image: The results of a national survey in the USA." Sex Roles, **33**: 19-28.
- Cash, T.F. (1990) "The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire". Manual de aplicación, versión 2000.
- Cooper, P. J., Goodyer, I. (1997). "Prevalence and significance of weight and shape concerns in girls aged 11-16 years." British Journal of Psychiatry, **171**: 542-4.
- De Gracia, M., Marcó, M., Fernández, M.J., Juan, J. (1999). "Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes." Psiquis, **20**: 15-26.
- Hill, A. J., Draper, E., Stack, J. (1994). "A weight on children's minds: a body shape dissatisfactions at 9-years old." Int. J. Obes Relat Metab Disord **18**: 383-9.
- Loosemore, D. J., Moriarty, D. (1990). "Body dissatisfaction and body image distortion in selected groups of males." CAHPER Journal: 11-15.
- Markula, P. (1995). "Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: the postmodern aerobicizing female bodies." Sociology of sport journal, **12**: 424-453.
- Middleman, A. B., Vazquez, I., Durant, R.H. (1998). "Eating patterns, physical activity and attempts to change weight among adolescents." Journal of Adolescent Health, **22**: 37-42.
- Monteath, S. A., McCabe, M.P. (1997). "The influence of societal factors on female body image." The journal of social psychology, **137**: 708-727.
- Moore, D. C. (1993). "Body image and eating behavior in adolescents." Journal of American College Nutrition, **12**: 505-10.
- Overdorf, V., Gills, K.S. (1994). "Body image, weight and eating concerns, and the use of weight control methods among high school female athletes." Women in Sports and Physical Activity Journal, **3**: 69-79.
- Paxton, S. J., Wertheim, E.H., Gibbons, K., Szmukler, G.I., Hillier, L., Petrovich, J.L. (1991). "Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviours in adolescent girls and boys." Journal of Youth and Adolescence, **20**: 361-79.
- Pingitore, R., Spring, B., Garfield, D. (1997). "Gender differences in body satisfaction." Obesity Research, **5**: 402-9.
- Raich, R. M., Deus, J., Muñoz, M.J., Pérez, O., Requena, A. (1991). "Evaluación de la preocupación por la figura en una muestra de adolescentes catalanas." Revista de Psiquiatría de la Fac. de Medicina de Barcelona, **18**: 210-229.
- Raich, R.M. (1994). Anorexia y bulimia: trastornos alimentarios. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Rauste-Von, W. (1989). "Body image satisfaction in adolescent girls and boys: a longitudinal study." Journal of Youth and Adolescence **18**: 71-83.
- Rodin, J., Silberstein, L., Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: a normative discontent. Psychology and Gender. Nebraska Symposium on Motivation.
- Rodríguez, A., Martínez, J.M., Novalbos, J.P., Ruiz, M.A., Jiménez, D. (1999). "Physical exercise and food habits: a study of adolescents in Cadiz." Revista Española de Salud Pública, **73**: 81-7.
- Rojo, E., Turón, V. (1989). "Imagen corporal y anorexia nerviosa. Revisión." Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona, **16**: 313-321.
- Rosenthal, G. D. L., M. (1999). "The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence." Child Development, **70**: 50-64.
- Saluso-Deonier, C. J., Schwarzkopf, R.J. (1991). "Sex differences in body-cathexis associated with exercise involvement." Perceptual and Motor Skills, **73**: 139-145.
- Schur, E. A., Sanders, M., Steiner, H. (2000). "Body dissatisfaction and dieting in young children." International Journal of Eating Disorders, **27**: 74-82.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R.H., Timko, C., Rodin, J. (1988). "Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: do men and women differ?" Sex Roles, **19**: 219-231.
- Toro, J. (1995). El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Barcelona: Ariel Ciencia.
- Vázquez, B (1998). Modelos curriculares en Educación Física. En Curso de especialización en Educación Física para la Educación Primaria. UNED: Madrid.
- Villar, F. (1996). "Preocupación por el peso y trastornos de la ingesta: contextualización evolutiva." Apuntes de Psicología, **46**: 39-54.