

# **ASPECTOS DIFERENCIALES EN LA IMAGEN CORPORAL Y LA AUTODESCRIPCIÓN DE LA FORMA FÍSICA EN MUJERES SEDENTARIAS VS. MUJERES ACTIVAS DEPORTIVAMENTE\*.**

\*.- Este trabajo ha sido financiado por el Área de Deportes de la Excm. Diputación Provincial de Huelva.

**Félix Arbinaga Ibarzábal.**

**Dpto. de Psicología. Universidad de Huelva.**

## **RESUMEN.**

Se analizan las relaciones entre imagen corporal y autodescripción física en mujeres que practican danza aeróbica de forma amateur frente a un grupo de mujeres sedentarias. La muestra se compuso de 112 mujeres activas deportivamente y 51 mujeres sedentarias. Los resultados al "Body Shape Questionnaire" (B.S.Q) indican que no se presentan diferencias significativas entre las mujeres sedentarias y las mujeres activas. Del conjunto de la muestra, el 18,4% de las mujeres presentaría problemas con la imagen corporal; siendo en las sedentarias el 19,6% y en las activas el 17,9%. Al valorar los resultados en el "Physical Self-Description Questionnaire" (P.S.D.Q), las mujeres sedentarias puntúan por debajo de las activas en todos los factores salvo en el de fuerza.

**Palabras Clave:** imagen corporal, forma física, aeróbic, mujer, sedentarias.

## **INTRODUCCIÓN.**

El interés de la mujer por el deporte ha sufrido un paulatino desarrollo a lo largo de los años, observándose en los últimos decenios un fuerte incremento de mujeres que se inician en la práctica de algún tipo de ejercicio. A este fenómeno, creemos ha contribuido la presión social por alcanzar cuerpos sanos y ajustados a determinados cánones de belleza que dominan en nuestra sociedad; así como la amplia oferta de actividades y centros accesibles para el conjunto de la comunidad.

La práctica deportiva puede actuar como agente promotor de salud o convertirse en factor de riesgo para determinadas alteraciones, como las relacionadas con el comportamiento alimentario, especialmente en grupos de mujeres y cierto tipo de modalidades deportivas (Pope, Katz y Hudson, 1993) o como factor que potencia la imagen corporal (Furnham, Titaman y Sleeman, 1994), aunque este último punto no llega a estar del todo aclarado.

En el estado español, sólo recientemente es cuando se comienza a trabajar sobre los diversos aspectos y relaciones que se dan entre la imagen corporal y el deporte (Raich, Torras y Figueras, 1996). Estos autores encuentran diferencias significativas entre los deportistas regulares, los deportistas no regulares y los no deportistas en aspectos como la evaluación que hacen de la forma física y la salud, el interés y las aptitudes ante el deporte, el peso y el interés sobre el deporte. Así mismo, observaron que la valoración o satisfacción con determinadas parte del cuerpo diferían entre los hombres y las mujeres. Sin embargo, estos mismos autores no encuentran, debido a cuestiones metodológicas, datos que apoyen las observaciones en población anglosajona (Furnham, Titaman y Sleeman, 1994) en el sentido de que las mujeres deportistas tenían un concepto de su imagen corporal más elevado que las mujeres no deportistas; ni diferencias en la percepción de la imagen corporal entre el tipo de actividad deportiva practicada (individual o grupal).

Esto nos puede hacer pensar que dado el volumen de mujeres que realizan una actividad física, en muchos casos sin supervisión, será factible observar como la ejecución de una actividad deportiva se convierte en modulador de algunos trastornos como pudiera ser el de la imagen corporal.

Es en este contexto, que brevemente hemos apuntado, donde el trabajo que presentamos busca aportar datos que contribuyan a definir las relaciones que puedan existir entre la imagen corporal, la autodescripción de la forma física y el nivel de actividad deportiva que las mujeres manifiestan. Más concretamente, se pretende buscar si es posible establecer diferencias en la imagen corporal que presentan las mujeres que deportivamente son activas frente a las sedentarias.

## **MÉTODOS.**

La muestra se compuso de dos grupos, con un total de 163 mujeres. El primero, estaba formado por 112 mujeres que realizan de forma amateur danza aeróbica en polideportivos de la provincia de Huelva (dentro de los programas promovidos por la administración provincial) y el segundo de ellos estaba formado por 51 mujeres consideradas sedentarias; esto es, mujeres que llevaban sin practicar deporte desde hace más de 2 años. Se aceptaba en este grupo a mujeres que reconocían haberse iniciado en la práctica de un ejercicio durante el último año, si antes habían estado más de 2 años sin practicarlo; este último grupo era considerado como control.

La hoja de respuestas se organizaba en tres bloques temáticos. En el primero, se buscaban los datos de identificación sociodemográfica e información sobre la actividad deportiva y valores antropométricos. Así mismo, se consideraron diversas valoraciones sobre: peso, existencia de dietas y su grado de cumplimiento. La valoración sobre la constitución física se llevó entre otros con *Índice de Masa Corporal* (I.M.C), también conocido como Índice de Quételet (Garrow y Webster, 1985). Considerándose el siguiente agrupamiento para los valores en el I.M.C: delgada I.M.C < 20 kg/m<sup>2</sup>, normal I.M.C de 20-25 kg/m<sup>2</sup>, sobrepeso 25 a 29 kg/m<sup>2</sup> y obesa >= de 30 kg/m<sup>2</sup>.

En el segundo de los bloques podíamos encontrar el Cuestionario de la Forma Corporal "*Body Shape Questionnaire*" (B.S.Q) (Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, 1987). En su versión adaptada a la población española (Raich, Mora, Soler, Ávila, Clos y Zapater, 1996). Consta de 34 ítems que valoran cuatro factores: *Insatisfacción Corporal*, *Miedo a Engordar*, *Sentimientos de Baja Autoestima a causa de la Apariencia* y *Deseo de Perder Peso*. Con un valor de corte, entre problemas de imagen corporal y no problemas, en los 105 puntos. Por último, el tercero de los apartados se formó sobre la base del Cuestionario de Autodescripción Física "*Physical Self-Description Questionnaire*" (P.S.D.Q.) (Marsh y Sutherland, 1994) en su versión en castellano (Gracia, Marcó, Fernández y Trujano, 1998). Consta de 70 ítems evaluando dos dimensiones asociadas, la Autodescripción Física y la Autodescripción de la Forma Física. Para el presente trabajo sólo se utilizó la dimensión Autodescripción de la Forma Física (*coordinación, condición deportiva, fuerza, resistencia, flexibilidad y actividad física*).

En el caso de las mujeres sedentarias la hoja de respuestas variaba en su primer bloque, donde se mantienen las preguntas sociodemográficas y se eliminan las referidas a la práctica del deporte y su satisfacción. En su lugar se recoge información sobre si ha practicado algún deporte a lo largo de su vida, preguntas para determinar el estadio de cambio con respecto a la actividad física.

## **RESULTADOS.**

Puede observarse que la edad media de las mujeres estudiadas es de 30,9 años ( $\pm$  8,5), no existiendo diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de mujeres activas y el considerado como sedentarias. Los dos grupos que componen la muestra

tampoco reflejan diferencias en el nivel de estudios ni en el estado civil, pero sí lo hacen en alguno de los niveles de la variable situación laboral, donde se observan más mujeres en activo laboralmente en el grupo de aquellas que practican aeróbic y mayor número de estudiantes en el grupo de sedentarias ( $Chi^2 = 12,8116$ ,  $p = 0,00506$ ) (tabla 1).

Cuando se demanda información sobre diversos aspectos de la constitución física comprobamos que ambos grupos se muestran similares en todas las variables analizadas. Con un peso medio para el total de la muestra de  $61,3 \pm 8,7$  kilogramos, una altura de  $1,64 \pm 0,1$  cm y un I.M.C. de  $22,94 \pm 3,3$ . Agrupando el I.M.C en las diversas categorías señaladas veríamos que el 18,4% de la muestra estaría delgada (activa (a):16,11%; sedentaria (s): 23,5%, respectivamente), el 62,0% en su peso normal (a:65,2%; s:54,9%), el 16,6% en sobrepeso (a:17,0%; s:15,7%) y el 3,1% podría considerarse obesa (a:1,8%; s:5,9%).

Tabla 1.- Características sociodemográficas de la muestra.

%	TOTAL (n=163)	ACTIVAS (n=112)	SEDENTARIAS (n=51)
<b>Edad</b>			
< 20	8,6	8	9,8
21-30	46,6	46,4	47,1
31-40	28,2	29,5	25,5
> 40	16,6	16,1	17,6
<b>Nivel Estudios</b>			
Sin Estudios	2,5	2,7	2,0
G.Escolar	22,1	23,2	19,6
Bachiller/COU	20,9	19,6	23,5
F.P	20,2	20,5	19,6
Univ. Medio	18,4	17,9	19,6
Univ. Superior	16,0	16,1	15,7
<b>Situac. Laboral</b>			
Desempleada	16,0	16,1	15,7
Activa	41,7	47,3	29,4*
Estudiante	23,9	16,1	41,2*
Trabajo Casa	18,4	20,5	13,7
<b>Estado Civil</b>			
Soltera	54,0	50,9	60,8
Casada	40,5	44,6	31,4
Separ/Divorc.	2,5	1,8	3,9
Viuda	1,2	0	3,9
Otras	1,8	2,7	0

$p < 0,05$

El tiempo medio de práctica en las mujeres que acuden a los polideportivos a realizar aeróbic desde hace menos de 2 años es de 7,59 meses con una desviación de  $\pm 6,1$  meses (IC 95%: 5,86-9,31). Por su parte, las mujeres que realizan aeróbic desde hace más de 24 meses lo realizan con una media de tiempo practicado de 56,5 ( $\pm 30,4$ ) meses (IC 95%: 48,65-64,35).

Las mujeres sedentarias, por su parte, dicen llevar sin hacer deporte una media de 77,9 ( $\pm 65,39$ ) meses, antes del último año, con un I.C al 95% que varía entre los 59,49 y los 96,27 meses.

Estableciendo como punto de corte en el B.S.Q. para los problemas de imagen corporal los 105 puntos; se puede señalar que el 81,6% de las mujeres no presentarían

problemas de imagen corporal frente al 18,4% que sí tendrían alguna dificultad. El grupo de las mujeres que suelen acudir a los polideportivos a practicar danza aeróbica presenta en el 17,9% de los casos problemas de imagen corporal frente al 19,6% de mujeres sedentarias.

Si pasamos a considerar los resultados obtenidos por nuestra muestra en las dimensiones del B.S.Q. (tabla 2), lo primero que podemos destacar es la ausencia de diferencias significativas, en todos los valores, entre el grupo de mujeres activas y aquellas que conforman el grupo de sedentarias. Tampoco se han detectado diferencias significativas entre los grupos de mujeres activas y entre éstos y el de sedentarias.

Tabla 2.- Valores obtenidos en el B.S.Q.

	G. TOTAL (n=163)	G. ACTIVAS (n=112)	G. SEDENTARIAS (n=51)
<b>BSQ 1</b>			
Med ± Sd.	26,88 ± 11,6	27,09 ± 11,1	26,43 ± 12,6
I.Confianza 95%	25,1-28,7	25,0-29,2	22,9-29,9
<b>BSQ 2</b>			
Med ± Sd.	17,46 ± 8,1	18,04 ± 7,7	16,19 ± 8,9
I.Confianza 95%	16,2-18,7	16,6-19,5	13,7-18,7
<b>BSQ 3</b>			
Med ± Sd.	20,42 ± 9,2	20,99 ± 8,9	19,17 ± 9,6
I.Confianza 95%	19,0-21,8	19,3-22,7	16,5-21,9
<b>BSQ 4</b>			
Med ± Sd.	14,04 ± 5,8	14,50 ± 5,6	13,04 ± 6,2
I.Confianza 95%	13,1-14,9	13,5-15,6	11,3-14,8
<b>BSQ Total</b>			
Med ± Sd.	78,91 ± 32,64	80,76 ± 31,2	74,86 ± 35,5
I.Confianza 95%	73,9-83,9	74,9-86,6	64,9-84,9

BSQ 1.- Insatisfacción Corporal.

BSQ 3.- Sentimientos de baja autoestima a causa de la apariencia.

BSQ Total.

BSQ 2.- Miedo a Engordar.

BSQ 4.- Deseo de perder peso.

Cuando observamos los valores obtenidos en las diversas dimensiones de la escala de autodescripción física (P.S.D.Q) comprobamos que los dos grupos de la muestra, reflejan diferencias en casi todas ellas, siendo las mujeres activas que practican aeróbic, las que puntúan mejor en todas las variables, salvo en la de "fuerza" que no se indican diferencias estadísticas (tabla 3).

Lo dicho anteriormente queda reafirmado cuando se analizan las respuestas al cuestionario P.S.D.Q. de las mujeres que no realizan deporte, y han sido consideradas dentro del grupo de sedentarias, en relación con las puntuaciones obtenidas por las mujeres activas, agrupadas en función del tiempo que llevan practicando la danza aeróbica. Vemos como las mujeres sedentarias puntúan significativamente menos que las mujeres activas con menos de dos años de entrenamiento aeróbico en las dimensiones de condición física (t=2,01, p= 0,047), resistencia (t= 1,96, p= 0,053) y actividad física (t= 4,96, p= 0,000). Sin embargo, cuando se compara con las mujeres que llevan entrenando mas de dos años, se comprueban diferencias en todas las dimensiones (prácticamente todas con una p<0,001).

Tabla 3.- Valores obtenidos en el P.S.D.Q.

	G. TOTAL (n=163)	G.ACTIVAS (n=112)	G.SEDENTARIAS (n=51)	Diferencias
<b>Coordinación</b>				
Med $\pm$ Sd.	24,87 $\pm$ 6,2	25,69 $\pm$ 5,5	23,06 $\pm$ 7,1	<b>t=2,57</b> <b>p=0,022</b>
I.Confianza 95%	23,9-25,8	24,7-26,7	21,1-25,1	
<b>Condic. Física</b>				
Med $\pm$ Sd.	19,34 $\pm$ 6,8	20,74 $\pm$ 6,4	16,28 $\pm$ 6,7	<b>t=4,07</b> <b>p=0,000</b>
I.Confianza 95%	18,3-20,4	19,5-21,9	14,4-18,2	
<b>Fuerza</b>				
Med $\pm$ Sd.	21,4 $\pm$ 6,6	21,96 $\pm$ 6,2	20,20 $\pm$ 7,4	t=1,60 p=0,112
I.Confianza 95%	20,4-22,4	20,8-23,1	18,1-22,3	
<b>Resistencia</b>				
Med $\pm$ Sd.	16,89 $\pm$ 6,3	17,94 $\pm$ 5,9	14,59 $\pm$ 6,6	<b>t=3,24</b> <b>p=0,001</b>
I.Confianza 95%	15,9-17,9	16,8-19,0	12,7-16,5	
<b>Flexibilidad</b>				
Med $\pm$ Sd.	21,14 $\pm$ 7,2	21,87 $\pm$ 6,7	19,5 $\pm$ 8,1	<b>t=1,95</b> <b>p=0,053</b>
I.Confianza 95%	20,0-22,3	20,6-23,1	17,2-21,8	
<b>Activ. Física</b>				
Med $\pm$ Sd.	21,16 $\pm$ 8,4	24,18 $\pm$ 6,7	14,53 $\pm$ 7,9	<b>t=8,0</b> <b>p=0,000</b>
I.Confianza 95%	19,9-22,5	22,9-25,4	12,3-16,8	

De las correlaciones entre las puntuaciones en el B.S.Q., totales y en cada una de las dimensiones, y las obtenidas en el P.S.D.Q. para el conjunto de las mujeres resaltamos la significación, con una direccionalidad negativa, de las relaciones entre ambas escalas especialmente en las dimensiones de condición deportiva y resistencia con todas las del BSQ.

### **CONCLUSIONES.**

Ambos grupos se nos han manifestado con cierta igualdad en todas las variables que se hemos considerado para su caracterización, tanto sociodemográfica como antropométricamente.

Nos llama la atención el porcentaje de mujeres que pueden presentar alteraciones de la imagen corporal cuando se ha medido con el B.S.Q., ya que puede observarse como el 18,4% de ellas manifestaría problemas de imagen corporal, siendo algo más elevado en las mujeres sedentarias, que llegarían al 19,6%. Cuando por ejemplo, en población adolescente se han encontrado valores en torno al 7,2-7,4% (Rodríguez y Beato, 2002) y según autores como Rosen (citado en Raich, 2000) usando los criterios del D.S.M. IV podrían incluirse el 1,29% de las mujeres y algo menos del 1% de hombres. Nuestros datos apoyan las líneas apuntadas en trabajos anteriores de nuestro contexto (Raich, Torras y Figueras, 1996) al no mostrarse diferencias en la imagen corporal entre las mujeres sedentarias y las activas deportivamente, independiente del tiempo que éstas puedan llevar practicándolo.

Donde si se observa mayor número de diferencias es en la forma en que se describen físicamente; y como era de esperar son las mujeres activas las que mejores

valores obtienen, y dentro de ellas las que llevan más tiempo practicando una actividad deportiva. Así, se podría ver que a mejor valoración de la condición deportiva y de la resistencia física, menores serían los problemas en la imagen corporal observados con el B.S.Q..

Por último, creemos que se ha de seguir trabajando para determinar con mayor exactitud las relaciones que se establecen entre la actividad deportiva y la imagen corporal; pero específicamente, la forma de trabajar con el deporte para buscar una mejora de posibles alteraciones. De igual manera, habría que entender que las mujeres llamadas sedentarias constituyen un grupo amplio y heterogéneo y que debiera tenerse en consideración para próximos trabajos, considerando sus especificidades, y especialmente mantener como referente los estadios de cambio con respecto a la actividad física en el que se encuentran.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.-**

- Cooper, P.J; Taylor, M.J, Cooper, Z y Fairburn, C. (1987): "The development and validation of the Body Shape Questionnaire". *International Journal of Eating Disorders*. 6, 485-494.
- Furnham, A.; Titaman, P. y Sleeman, E. (1994): "Perception for female body shapes as a function exercise". *Journal of Social Behavior and Personality*. 2, 335-352.
- Garrow J.S y Webster, J. (1985): "Quetelet's index (W/H<sup>2</sup>) as a measure of fatness". *International Journal of Obesity*. 9:147-153.
- Gracia, M.; Marcó, M.; Fernández, M.J. y Trujano, P.(1998): "Adaptación del cuestionario de autodescripción física de Marsh y Sutherland". *Universidad de Girona*.
- Marsh, H.W y Sutherland, R.(1994): "A Multidimensional Physical Self-concept and its relations to Multiple Components of Physical Fitness". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 16, 43-55.
- Pope, H.G; Katz, D.L y Hudson, J.I. (1993): "Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders". *Comprehensive Psychiatry*. 34, 6 406-409.
- Raich, R.M.(2000): "*Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo.*" Pirámide. Madrid.
- Raich, R.M, Torras, T. y Figueras, M.(1996): "Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios". *Análisis y Modificación de Conducta*. 22, 85, 603-626.
- Raich, R.M.; Mora, M.; Soler, A.; Avila, C.; Clos, I. y Zapater, L.(1996): "Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal". *Clínica y Salud*. 7,1, 51-66.
- Rodríguez, T y Beato, L. (2002): "Factores relacionados con la imagen corporal. Un estudio longitudinal". *Interpsiquis*. <http://www.psiquiatria.com>.