

# La proyección de la imagen corporal en jóvenes adultos y en la tercera edad. Una aplicación específica de expresión de la corporeidad

## The projection of body image in young adults and seniors. A specific application of expression of corporeality

Glòria Saich y Marta Castañer  
INEFC. Universidad de Lleida

**Resumen:** La imagen corporal es un aspecto del conocimiento de nuestro cuerpo que cambia continuamente. Se construye a lo largo de las edades evolutivas y se sigue reconstruyendo en las edades involutivas de la tercera edad a pesar de que existen pocos estudios orientados a la percepción corporal en la tercera edad. El presente artículo aporta una experiencia basada en una aplicación de expresión de la corporeidad para constatar aspectos de la proyección corporal en sesiones de trabajo con jóvenes adultos y con personas mayores. La comparación de los resultados cualitativos, obtenidos de las opiniones de los participantes, revelan diversos conceptos de la imagen corporal pero con un punto en común: la representación juvenil del cuerpo. El conocimiento de cómo cambia la imagen corporal puede ayudar a los docentes en su labor profesional para estimular a los participantes, sea cual sea su edad, a proyectar imágenes a partir de su corporeidad.

**Palabras clave:** Percepción corporal; proyección de la imagen corporal; práctica intergeneracional.

**Abstract:** The body image is an aspect of the knowledge of our motor behavior that changes continuously. It is constructed during the first ages and it is reconstructed also in the elderly although few studies focus on elderly body perception. The present paper offers an experience based on an application of body image projection that has been applied in young adults and in elder people. The comparison of the qualitative data obtained from their opinions reveals very varied perception levels although there is a common point in all of them: to project young bodies. Knowledge of how body image changes can help professionals to encourage students of any age to project images based on their corporeality.

**Key words:** Body perception; body image projection; intergenerational application.

### Evolución e involución de la corporeidad

La corporeidad de cada persona está altamente condicionada por las opiniones e interpretaciones de los demás, en definitiva por la mirada de «los otros». Nuestra corporeidad siempre está expuesta a las convenciones sociales y su identidad, aunque singularizada, nunca se construye en solitario ya que requiere ser comunicada y presentada en sociedad. Del mismo modo en que no escuchamos unos a otros, también nos proyectamos y comunicamos gracias al lenguaje de nuestro cuerpo.

Hablar sólo del cuerpo es prácticamente imposible, puesto que solemos hablar de personas y no de cuerpos. Expresiones verbales como «*Me duele la cabeza*» o «*Tengo dolor de cabeza*» y muchas de nuestras conductas, manifiestan una continua ambigüedad que oscila en un doble sentido entre el tener y el ser: «*yo y mi cuerpo*» y «*yo soy mi cuerpo*». Es decir que tenemos dos maneras de referirnos a nuestro cuerpo: bien que forma parte de uno mismo, bien como algo casi ajeno a nosotros mismos. El «yo» es un concepto, una construcción mental, que se experimenta día a día (Rizzolatti, Fadiga & Gallese, 2002).

Como comenta Watzlawick (1961) «es imposible no comunicar». Así, expuestos como estamos continuamente a este rol, es importante valorar la capacidad comunicativa del lenguaje del cuerpo humano. Los escenarios en los que el cuerpo se manifiesta (Goffman, 1959) están siempre condicionados por las coordenadas de espacio y de tiempo las cuales son responsables de la contextualización y de la evolución de nuestra especie.

La figura 1 nos muestra de manera clara los tres tipos de corporeidad que construimos debido a una serie de factores espaciales y temporales:

Ø La dimensión **introyectiva**, que generamos a partir del autoconocimiento y de la autovaloración, permite ir construyendo un **cuerpo identificado**.

Ø La dimensión **extensiva** implica la consecución de un **cuerpo ubicado** en cada entorno que nos rodea.

Ø La dimensión **proyectiva** genera un **cuerpo adjetivado** que permite expresar símbolos con respecto al propio cuerpo así como expresar nuestras emociones.

De hecho no existe una única imagen corporal del propio cuerpo puesto que cada actuación nuestra emana una expresividad singular que los demás perciben e interpretan de modos diversos. Es así como adquirimos un determinado rol e identidad, más o menos preestablecidos, que ponemos en funcionamiento cuando nos expresamos. Cuando dos o más personas interactúan para comunicarse a través de la apariencia física visible, entran en juego diversas identidades: *la ideal*; *la que yo veo de mí en el espejo*; *la que me parece ver*; *la que quisiera ver*; *la que ven de mí los demás*; *la que quisiera que vieran de mí los demás* y un largo etcétera.

En el ámbito de la educación física y la motricidad existen muchos conceptos que definen la noción del propio cuerpo de entre los cuales deberíamos distinguir de modo muy preciso entre: *el esquema corporal*, *la imagen corporal* y *el concepto corporal*, que definimos (Castañer y Camerino, 2006:78) de la siguiente manera:

**Esquema corporal:** responde al tipo de adaptación que se establece entre la estructura ósea y los grados de tensión muscular del organismo. Ello hace posible la percepción global y segmentaria del cuerpo.

**Imagen corporal:** viene condicionada por las características físicas de la persona (esquema corporal) que configuran una concepción subjetiva del propio cuerpo que siempre va paralela a la concepción objetiva que las demás personas tienen sobre nuestra corporeidad.

**Concepto corporal:** es la conciencia fáctica del cuerpo como resultado de la combinación del esquema y de la imagen corporal.

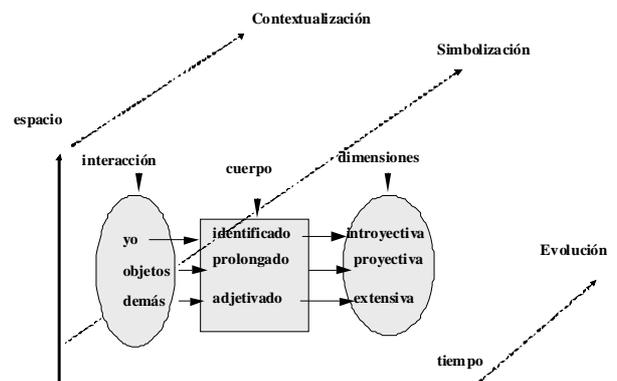


Figura 1. Dimensiones de la corporeidad humana. (Castañer, 2012; Castañer y Camerino, 2006)

A partir de este proceso de conjugación entre las nociones de esquema y de imagen de la corporeidad, construimos un nivel de conciencia corporal adecuado a cada edad evolutiva por la que pasamos de manera obligada. «En la adolescencia y juventud se produce un bombardeo de nuevas informaciones en cuanto a la imagen del propio cuerpo y la de los demás, lo cual genera incertidumbre e inseguridad ante la necesidad de consolidar unos determinados modelos de cuerpo» (Castañer y Camerino, 2012:154). Pero muy poco estudios se orientan a como la expresión y percepción del cuerpo acontece en la tercera edad.

### La retrogénesis motriz

En la tercera edad, como consecuencia de la pérdida funcional, se experimentan una serie de cambios fisiológicos y perceptivos que ocasionan transformaciones en la imagen corporal, y cambios estéticos que comportan alteraciones en la conciencia y propiocepción corporal. La figura 1 perfila un contexto y una *evolución* en la que el cuerpo se va modificando a lo largo de cada etapa y que depende de los siguientes factores:

Ø La ontogenética propia de cada individuo cuya evolución corresponde al perfil que se marca desde el nacimiento hasta la muerte.

Ø La filogenética de la propia especie humana, en la que se acumulan las evoluciones ontogenéticas, «basado en el hecho que el organismo puede actuar e influir en el adquisición de nuevas formas hereditarias gracias a la posibilidad que tiene de manifestarse exploratoriamente» (Martínez 1986: 92).

La fundamentación de nuestro estudio se centra en la Teoría de la Retrogénesis Motriz de Da Fonseca (1987) según la cual los aspectos psicomotrices involucionan en la tercera edad en orden inverso a cómo evolucionan en las primeras edades. De este modo, lo primero que se afirma es la tonicidad y la posturalidad, pasando por la lateralidad y la estructura témporo espacial para finalizar con la optimización de praxias globales y finas.

Es en la retrogénesis motriz de la tercera edad que todo ello involucionan en orden inverso, es decir que primero se van perdiendo algunas praxias, posteriormente se pierden aspectos de orientación espacial y temporal pero la imagen corporal se mantiene mientras se posean buenos niveles de tonicidad y posturalidad.

El conocimiento de localización de nuestro cuerpo en el espacio lo proporciona nuestra capacidad propioceptiva que permite localizar nuestros músculos, tendones y articulaciones en cada situación motriz dada. Somos demasiado dependientes de la información visual para juzgar cosas como la distancia y la posición, pero incluso con nuestros ojos cerrados tenemos un sentido de ubicación de los segmentos de nuestro cuerpo con relación al espacio circundante (Masson, 2007). Justamente, la práctica que aplicamos a este estudio incide primeramente en la propiocepción corporal sin la información visual y seguidamente en la proyección de la imagen corporal tal como veremos seguidamente.

El objetivo de nuestro estudio se centra en comparar los resultados obtenidos al realizar una aplicación específica de expresión de la corporalidad en sesiones de motricidad con un colectivo de tercera edad y un colectivo de jóvenes adultos. El análisis de los resultados es de tipo cualitativo con relación a las siguientes facetas: (a) esquema corporal: envergadura, proporciones y zonas corporales; (b) género, edad e identidad; (c) estética; (d) modificaciones corporales.

### Desarrollo de la experiencia

#### Participantes

El grupo de jóvenes adultos lo conformaron 8 estudiantes de primer curso de Grado de Ciencias de la Educación Física y el Deporte de edades comprendidas entre 19 y 23 años, 4 de género masculino y 4 de género femenino. El grupo de personas mayores lo conformaron 8 participantes asiduos de los programas de actividad física de titularidad municipal de edades comprendidas entre 70 y 80 años, debido a que la

gran mayoría de usuarios son mujeres, nuestros participantes ha sido 7 de género femenino y uno de género masculino.

### Procedimiento

La práctica se aplicó paralelamente en dos centros: en el Instituto Nacional de Educación Física de Lleida (INEFC) para el grupo de jóvenes adultos y en un centro social del Ayuntamiento de la Ciudad de Lleida para las personas mayores. En ambos casos, previo consentimiento informado, se filmó con una cámara digital todo el procedimiento lo que permitió registrar también las respuestas verbales que se daba a las distintas situaciones que se iban presentando.

Nos basamos en una aplicación que hemos implementado en diversas ocasiones en niños, adolescentes y jóvenes (Castañer y Camerino, 2006; 2012) por su peculiaridad y eficacia en potenciar la confianza en expresar opiniones sobre el propio cuerpo. Es un tipo de práctica a la cual hemos acuñado un título especial «mi lindo adefesio» por su carácter singular, que seguidamente describimos, y permite obtener bastante información de como nuestros participantes, sean niños, jóvenes o adultos mayores, proyectan imágenes sobre su corporalidad.

Pasamos a describir las distintas fases que debe seguirse para asegurar el éxito de la aplicación (Castañer y Camerino, 2006; 2012).

**Fase 1.** Por parejas se sitúan de pie frente un trozo de papel pegado a la pared suficientemente grande para cubrir la envergadura del cuerpo de cada alumno (ver Foto 1). Uno de la pareja se ubica con los ojos cerrados a una distancia de dos palmos del papel con un rotulador en la mano. Va marcando sobre el papel la ubicación de los puntos de su esquema corporal que su compañero le va tocando con una ligera presión de los dedos de manera sucesiva. Se aconseja localizar entre 10 y 15 puntos.

**Fase 2.** Una vez marcados en el papel todos los puntos, el protagonista abre los ojos y perfila con el rotulador el contorno de su cuerpo según le indican los puntos. Hay que dibujar la silueta a partir de los puntos obtenidos, por lo tanto ¡sorpresa!, los puntos suelen quedar lejos de la realidad, apareciendo, así más bien *adefesios* que suscitan mucho interés y desenfado a los practicantes, de ahí el título otorgado a la actividad.

**Fase 3.** Posteriormente se desprende el papel de la pared y los participantes deben dotar al, ya bautizado «adefesio», de imagen pintándolo y dándole volumen pegándole papeles, globos, periódicos etc. No ha de referirse a la imagen real de la persona que lo ha realizado, puesto que se aconseja liberar la imaginación (ver foto 2).

**Fase 4.** Luego se pegan nuevamente a la pared uno al lado de otro y a partir de aquí podemos idear, expresándolas verbal y corporalmente que representan los adefesios (ver foto 3).



Foto 1: Proyección sobre el papel (Foto publicada: Castañer y Camerino, 2006: 79)



Foto 2: Ejemplo de Imagen corporal obtenido de las personas mayores



Foto 3: Resultado de "los adefesios" en los jóvenes adultos

## Resultados

### ¿Qué proyectan los participantes de su imagen corporal?

Seguidamente mostramos, de manera comparativa entre los dos grupos de participantes, los resultados cualitativos obtenidos de la transcripción de sus opiniones con relación a los factores indicados en el objeto de estudio. La exhaustividad de datos cualitativos obtenidos nos ha permitido distinguir cuatro dimensiones diferenciadas con relación a la percepción corporal: a) esquema corporal: envergadura, proporciones y zonas corporales; b) Género, edad e identidad; c) Estética y d) modificaciones corporales.

#### a) Esquema corporal: envergadura, proporciones y zonas corporales

##### Jóvenes adultos

Tienden a expresar una dismorfia corporal, es decir a exagerar o minimizar la envergadura, las proporciones de sus segmentos o de zonas corporales específicas.

- [...sus abdominales se marcan como un caparazón de tortuga.]
- [...la musculatura le cuelga por todas partes.]
- [...ha perdido la forma física, hace barriga... (risas)]

##### Adultos mayores

Hay también una tendencia a la dismorfia corporal de la propia imagen actual de modo distinto a la que usan los jóvenes adultos dibujando una imagen bastante opuesta a cómo saben que son en realidad. Tienden a realizar figuras rejuvenecidas y delgadas, con cinturas ceñidas que resaltan, particularmente, la zona pectoral.

[Igual tenemos un hombro arriba y otro abajo y las rodillas también ...]

- [... mira que gordo y la cabeza tan chica...]
- [...mira este que tiene un hombro más alto que otro...]

#### b) Género, edad e identidad

##### Jóvenes adultos

La gran mayoría refleja jóvenes de su edad o incluso un poco mayores aunque algunos reflejan imágenes más infantilizadas. Algunos proyectan figuras, podríamos decir «hermafroditas», con ambos sexos a la vez. En cuanto a la identidad, suelen aparecer referencias a tribus urbanas, personajes conocidos y de ficción, tal como muestra el siguiente diálogo:

- [>>parece un piolín» - «no, es una piolina, ¿que no lo ves?>>
- «pues entonces es una pijolina... (risas)
- «pero un poco travestido, no...con esos zapatotes!>>

##### Adultos mayores

Todas las figuras reflejan mujeres de edad joven y con la imagen e identidad propia de otro país.

- [... mira a esta le llamaremos la brasileña...]
- Sí que lo parece...el pelo, las caderas... (risas y una participante entona una samba)]

#### c) Estética

##### Jóvenes adultos

En general los «adefesios» resultantes buscan una estética feísta puesto que existe una cierta morbosidad y fascinación hacia cuerpos con irregularidades, no siempre peyorativas, y muy vinculadas a personajes de ficción o a mezcla de dichos personajes:

- [Mira, parece el increíble Hulk pero más achatado... (risas)!>>]

##### Adultos mayores

La estética tiende al estándar de belleza con relación a la búsqueda de una imagen femenina cuidada y rejuvenecida con accesorios y complementos propios de la mujer. El cinturón fue la prenda estrella al igual que la falda.

- [...Le hemos puesto guantes de Hilda...]

#### d) Modificaciones corporales

##### Jóvenes adultos

Junto a la tendencia hacia una estética feísta, que hemos indicado, complementan el «adefesio» con piercings, tatuajes, maquillajes y todo tipo de marcas de vestir y deportivas.

[Este tiene dos piercings en cada oreja, un tatuaje en el hombro izquierdo y si miras debajo de los pantalones el calzoncillo es Calvin Klein...]

##### Adultos mayores

La principal modificación corporal es el aumento del pecho así como una cintura ceñida (cintura de avispa) y una figura esbelta.

- [- «la mía es más fina que la tuya» (risas)

- «sí, pero la mía tiene una falda con más estilo que le queda mejor... (más risas)]

#### Discusión

Todas las participantes del colectivo de las personas mayores identificaron a los «adefesios» como mujeres estereotipadas de su juventud, vistiéndolas como tal y manteniendo una tendencia propia de sus vivencias en tiempos pasados: faldas largas con vuelo y por debajo de la rodilla; vestido con líneas simples y la cintura bien ceñida con cinturones, también algunos complementos como: relojes, pulseras y guantes de vestir, el cuello y la cabeza siempre cubierta ya sea con gorro, pañuelos o con lazos y los pies calzados con zapatos o botines. No aparecen marcas de publicidad. Ninguna se atrevió con modificaciones corporales.

En contraste, los jóvenes adultos no cambian mucho la edad a los «adefesios» con referencia a ellos mismos. En su mayoría proyectan adolescentes, adultos jóvenes y algunos son quizás más infantiles. Los complementos corresponden a los actuales de su realidad social si bien, al igual que en los mayores aparecen cinturones, gorros, etc., tienden a resaltar aquéllos que son más extravagantes, raros o «rompedores». Inciden mucho en las marcas de vestir, deportivas y utilitarias. También a diferencia de los adultos mayores se atreven con las modificaciones corporales de diverso tipo.

El común denominador en ambos colectivos recae en proyectar imágenes relacionadas con edades jóvenes lo cual abre posibilidades de reflexión para los profesionales con relación a la expresión corporal y, de modo específico a las modificaciones evolutivas de la imagen corporal. Alguna de estas posibilidades puede ser el investigar cómo influyen los cánones publicitarios sobre la construcción y deconstrucción de la imagen corporal tal y como ya hemos aportado en otras ocasiones (López y Castañer, 2006; Castañer y Camerino, 2012) y también la necesidad de trabajar la percepción de la imagen corporal de manera más intergeneracional y no sólo centrada en las edades evolutivas de edificación de la conciencia corporal.

#### Conclusiones

Cada persona, sea en la infancia, la adolescencia o en la edad adulta, trata de reforzar constantemente su propia identidad de manera que resulte singular pero, a la vez, complementaria o contrastada con la identidad de otras personas. Muchos son los estudios centrados en la imagen corporal en edades evolutivas de la infancia y la adolescencia pero pocos atienden al largo recorrido de la adultez a la senectud. Tanto en el inicio del adulto mayor como en la senectud se experimentan cambios paulatinos pero importantes de la imagen corporal y ello se puede constatar con prácticas como la que hemos ofrecido para ahondar en autopercepción y en la proyección de la imagen corporal propia y la de los demás.

«La imagen del cuerpo es una configuración global y múltiple que forma el conjunto de las representaciones, percepciones, sentimientos y actitudes que el sujeto ha elaborado con respecto a su cuerpo durante

su existencia y a través de diversas experiencias.» (Bruchon-Schweitzer, 1992:161-162) Así el cuerpo es sometido a determinadas normas y valores (de belleza, de roles, etc.) y por tanto la imagen del cuerpo es casi siempre evaluativa. La percepción, la evaluación, la valoración y la vivencia del propio cuerpo son aspectos directamente relacionados de manera holística con el bienestar y la autoimagen.

Los resultados obtenidos en esta experiencia refuerzan la aportación de Rosen (1995) con relación a que la imagen corporal es el modo que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto al propio cuerpo. De este modo, las proyecciones sobre la imagen corporal pueden ser muy ricas y variadas. Consideramos importante educar a nuestros alumnos con perspectiva de futuro y este estudio ayuda a entender que la imagen del propio cuerpo se construye de manera continua desde la infancia a la longevidad de cada persona.

### Agradecimientos

Agradecemos el soporte del gobierno catalán por los proyectos:

1. *Grup de recerca i innovació en dissenys (GRID). Tecnologia i aplicació multimedia i digital als dissenys observacionals* (Nº de concessió: 2009 SGR829).
2. *Programes de motricitat perceptiva i expressiva en bordelines i gent gran* (AGAUR\_INEFCP-2012).
3. Agradecemos el soporte del gobierno español por el Proyecto I+D+I: *Observación de la interacción en deporte y actividad física: Avances técnicos y metodológicos en registros automatizados cualitativos-cuantitativos* (Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación del Ministerio de Economía y Competitividad) periodo 2012-2015 [Nº: DEP2012-32124].

### Referencias

- Bruchon-Schweitzer, M. (1992): *Psicología del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- Castañer, M. (2012). *El poder del lenguaje no verbal del docente. Comprender e investigar la comunicación pedagógica*. Lleida: Milenio.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2006): *Manifestaciones Básicas de la Motricidad*. Lleida: Publicacions de la Universitat de Lleida.
- Castañer, M y Camerino, L. (2012): Juventud e iconos deportivos, el poder de la imagen corporal. *Revista de Estudios de Juventud*, 96,143-164.
- Da Fonseca, V. (1987): Gerontomotricidad: una aproximación al concepto de retrogénesis psicomotora. *Citap*, 25, 57-68.
- Goffman, E. (1959): *The presentation of self in everyday living*. New York: Doubleday and Company.
- López C, Castañer M. (2006): Investigar la lectura de la imagen fija publicitaria en relación el cuerpo y la actividad física. *Tándem Didáctica de la Educación Física* 21,8-16.
- Masson, A.H (2007): An experimental study on the role of graphical information about hand movement when interacting with objects in virtual reality environments. *Interacting with Computers*, 19(3).370-381.
- Rizzolatti, G, Fadiga, L & Gallese, V. (2002): From mirrors to neurons: Facts and speculations. In Meltzoff, A.N. & Wolfgang, P. (ed). (2002): *The Imitative Mind: Development, Evolution, and Brain Bases*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rosen, J.C. (1995): The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2, 143-166.
- Watzlawick, P. (1961): *Pragmatics of Human Communication*, New York: Norton.

