

## Insatisfacción corporal en universitarios mexicanos deportistas y no deportistas

### Body dissatisfaction in Mexican university athletes vs non-athletes

Luis Humberto Blanco Ornelas, José Leandro Tristán Rodríguez, Daniel Mayorga-Vega, Martha Ornelas Contreras

\*Universidad de Guadalajara (México), \*\*Universidad Autónoma de Nuevo León (México), \*\*\*Universidad de Granada (España),

\*\*\*\*Universidad Autónoma de Chihuahua (México)

**Resumen.** El objetivo de esta investigación consistió en determinar las diferencias y similitudes entre universitarios mexicanos que practican un deporte de manera regular con los que no lo hacen, en cuanto a la percepción sobre su imagen corporal actual, ideal, social e inconformidad corporal. La muestra total fue de 661 hombres estudiantes universitarios de 18-33 años de edad; 372 de ellos practican algún deporte y participan regularmente en torneos o competencias deportivas. El abordaje adoptado en la investigación se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo con un diseño transversal de recogida de datos. Todos los participantes contestaron la Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura (EIECF) adaptada e informatizada por Gastélum y Blanco (2006). Los resultados del análisis multivariante de la varianza, seguido por los análisis de varianza univariados, muestran que los universitarios que no participan de manera regular algún deporte son quienes eligen modelos más gruesos para su figura actual, ideal y social, además de mostrar mayor inconformidad corporal. Futuras investigaciones deberían replicar estos hallazgos en muestras más amplias.

**Palabras clave:** imagen corporal, actividad física, insatisfacción corporal, escala para la calificación de la figura humana.

**Abstract.** The aim of this study was to determine differences and similarities in present, ideal, and social body image perception, as well as in body size dissatisfaction, between Mexican university students who practice a sport on a regular basis and those who do not practice any sport. A total sample of 661 male university students aged 18-33 years old participated in this study; 372 of them practiced a sport and participated regularly in sport competitions. A quantitative research approach with a transversal data collection design was used. All participants completed the *Contour Drawing Rating Scale* adapted and computerized by Gastélum and Blanco (2006). Results of the one-way multivariate analysis of variance, followed by the one-way univariate analyses of variance, showed that university students who do not regularly participate in sports display thicker models for their present, ideal and social figure. In addition, they demonstrate higher body size dissatisfaction. Further research should focus on confirming these outcomes with larger samples.

**Keywords:** body image, physical activity, body size dissatisfaction, figure rating scale.

### Introducción

En los últimos años las sociedades modernas le han dado un valor excesivo a la imagen corporal, muchas de las cuales han creado toda una subcultura basada en la percepción y la importancia de la imagen ideal (Banfield & McCabe, 2002). El ideal delgado y las preocupaciones por el peso vienen de un ideal cultural, que aunque hoy sea considerado estético, es sólo una moda y no es necesariamente saludable, ni accesible. Este ideal cultural puede tener consecuencias negativas, como una gran preocupación por el peso y la figura, que pueden ser manifestadas como insatisfacción corporal (apreciada como el grado en que los individuos valoran o desprecian su cuerpo) y/o distorsión de la imagen corporal (imprecisión en la determinación del tamaño corporal) (Solano & Cano, 2012).

Dado que la imagen corporal, entendida como la representación que de una manera simbólica y global tiene el ser humano del propio cuerpo y la forma en que lo percibe, puede influir significativamente sobre el bienestar psicológico, es fundamental proporcionar a los jóvenes herramientas, como la práctica de la actividad física, que les den la posibilidad de combatir la extrema atención hacia la apariencia en nuestra cultura actual (González, Cuervo, Cachón, & Zagalaz, 2016; Tomero-Quinones, Sierra-Robles, Carmona, & Gago, 2015).

La relación entre imagen corporal y ejercicio físico permite constatar la existencia de dos tendencias o enfoques opuestos. Por un lado, hay una serie de estudios que muestran que la participación en ejercicio físico se relaciona con una imagen corporal positiva (Martin & Bassett, 2012; Tucker & Mortell, 1993; Williams & Cash, 2001). Se ha encontrado que las personas más activas tienen una actitud más positiva hacia su propio cuerpo que los sujetos sedentarios (Tomero & Sierras, 2008; Urrutia, Azpillaga, de Cos, & Muñoz, 2010); que la actividad física y el deporte son medios para mejorar la salud del sujeto y prevenir la obesidad (Camacho, Fernández, & Rodríguez, 2006; Katzmarzyk & Janssen, 2003; Kokkinos, 2012), y que estas prácticas tienen un efecto positivo sobre el aspecto físico y el placer relacionado con la consecución de éste

(Alley, 1991). Por esto, se ha propuesto que la práctica de ejercicio físico se debería explotar, además de como medio de protección de la salud, como ámbito en el que explorar el placer corporal, la diversión y el goce (Alley, 1991).

En el segundo grupo se encuentran aquellos estudios que apuntan a un efecto del ejercicio potencialmente negativo sobre la imagen corporal, en base a la relación existente entre la influencia de la práctica y el rendimiento deportivo, la percepción corporal del sujeto y la posibilidad de sufrir Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA). Algunos estudios han encontrado que entre los factores de riesgo para el desarrollo de TCA en deportistas de élite se encuentra la influencia socio-cultural de la delgadez, la ansiedad del rendimiento deportivo, y la auto-evaluación de los éxitos o fracasos deportivos; de tal forma que si estos factores conducen a una excesiva preocupación por el tamaño y la forma del cuerpo, hay una mayor probabilidad de que aparezca un TCA (Márquez, 2008; Williamson et al., 1995).

En este sentido, cobra especial relevancia indagar si realizar actividad física de manera regular produce o no beneficios físicos y/o cognitivos que contribuyan a disminuir la preocupación por la apariencia física al mejorar la percepción sobre la propia imagen corporal.

En este estudio se intenta determinar las diferencias y similitudes entre universitarios mexicanos que practican un deporte de manera regular con los que no lo hacen, en cuanto a la percepción sobre su imagen corporal actual, ideal, social e inconformidad corporal.

### Metodología

#### Participantes

Participaron en el estudio 661 varones, todos alumnos de las licenciaturas que se ofrecen en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua. De la muestra total, 372 practican algún deporte y participan regularmente en torneos o competencias deportivas.

La edad de los sujetos fluctuó entre los 18 y 33 años, con una media de 21.15 y una desviación estándar de 2.61 años.

La muestra se obtuvo mediante un muestreo por conveniencia, tratando de abarcar la representatividad de los diferentes semestres de cada una de las licenciaturas.

### Instrumento

Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura (EIECF). Escala adaptada e informatizada por Gastélum y Blanco (2006), de la versión original *Contour Drawing Rating Scale* (CDRS) de Thompson y Gray (1995). Esta escala está formada por 7 figuras humanas a escala, hombre o mujer, según el caso. Las figuras van desde, «figura 1, muy delgada», hasta «figura 7, muy gruesa».

La primera hilera de figuras es para que el sujeto se identifique con una de ellas (seleccionando el lugar en la escala numérica) en cuanto a su complejión física actual (Figura 1).

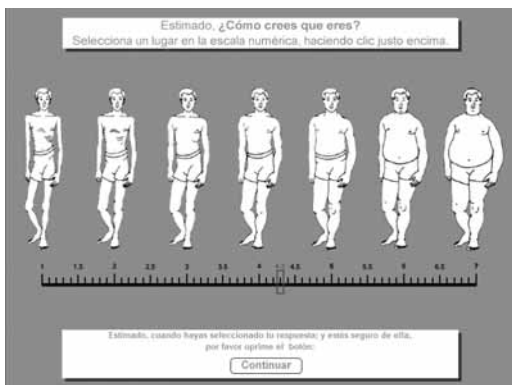


Figura 1  
Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura; figura actual, versión hombres (Gastélum & Blanco, 2006).

La segunda para que elija su complejión física ideal (Figura 2).

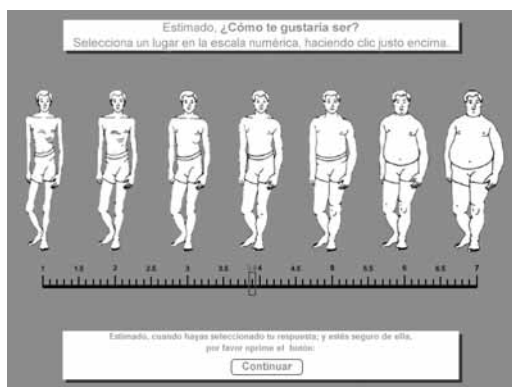


Figura 2  
Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura; figura ideal, versión hombres (Gastélum & Blanco, 2006).

Y la tercera para la imagen social (Figura 3).



Figura 3  
Escala Informatizada para la Estimación del Contorno de la Figura; figura social, versión hombres (Gastélum & Blanco, 2006).

### Diseño

En cuanto al diseño del estudio, se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño transversal de recogida de datos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

La variable independiente fue la práctica deportiva (atletas y no atletas), y las variables dependientes las puntuaciones obtenidas en la

escala EIECF (figura actual, ideal y social) y la inconformidad corporal (diferencia absoluta entre la posición de la figura ideal y la figura actual, seleccionadas por cada sujeto en la EIECF).

### Procedimiento

Se invitó a participar en el estudio a los alumnos de las licenciaturas que se ofrecen en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física (FCCF) de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

Los estudiantes que aceptaron participar firmaron la carta de aceptación correspondiente. Posteriormente se aplicó el instrumento, antes descrito, por medio de una computadora personal (módulo administrador del instrumento del editor de escalas de ejecución típica), en una sesión de aproximadamente 15 minutos; en los laboratorios o centros de cómputo de la FCCF.

Al inicio de cada sesión se hizo una pequeña introducción sobre la importancia de la investigación y de cómo acceder al instrumento. Se solicitó a los estudiantes la máxima sinceridad, y se les garantizó la confidencialidad de los datos que se obtuvieran. Las instrucciones de cómo responder se encontraban en las primeras pantallas; antes del primer reactivo del instrumento. Al término de la sesión se les agradeció su participación.

Una vez aplicado el instrumento se procedió a recopilar los resultados por medio del módulo generador de resultados del editor de escalas versión 2.0 (Blanco et al., 2013).

### Análisis de datos

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos (medias y desviaciones estándar) para todas las variables. Posteriormente, después de verificar que los datos cumplieran con los supuestos de los análisis estadísticos paramétricos, se llevó a cabo un análisis multivariante de varianza (MANOVA), seguido por los análisis de varianza univariados (ANOVAs), para examinar las diferencias entre atletas y no atletas en cuanto a las puntuaciones obtenidas en la escala EIECF (figura actual, ideal y social) y en la inconformidad corporal (diferencia absoluta entre la posición de la figura ideal y la figura actual). Por otra parte, el tamaño del efecto se estimó mediante el eta cuadrado ( $\eta^2$ ). Todos los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS versión 20.0 para Windows. El nivel de significación estadística se estableció en  $p=.05$ .

### Resultados

La Tabla 1 muestra los valores de las medias y las desviaciones estándar de las puntuaciones obtenidas en la escala EIECF (figura actual, ideal y social) y de la inconformidad corporal (diferencia absoluta entre la posición de la figura ideal y la figura actual), así como los resultados del MANOVA y los subsiguientes ANOVAs.

Los resultados del MANOVA indicaron diferencias significativas globales entre atletas y no atletas en las puntuaciones de la escala EIECF, así como en la inconformidad corporal (Lambda de Wilks = .835;  $p < .001$ ;  $\eta^2 = .165$ ). Posteriormente, los resultados de los ANOVAs mostraron que los no atletas reportaron una mayor inconformidad corporal que los atletas ( $F = 118.608$ ,  $p < .001$ ), así como puntuaciones más altas en la figura actual ( $F = 25.782$ ,  $p < .001$ ), figura ideal ( $F = 5.342$ ,  $p < .05$ ) y figura social ( $F = 17.461$ ,  $p < .001$ ). Además, los resultados indicaron que las diferencias encontradas en la inconformidad corporal presentan un tamaño del efecto grande; mientras que las diferencias encontradas en la escala EIECF presentan un tamaño del efecto mediano (figura actual) o pequeño (figura ideal y social).

Tabla 1.  
Resultados del MANOVA y ANOVAs para las diferencias en las puntuaciones obtenidas en la escala EIECF e inconformidad corporal de acuerdo a la variable práctica deportiva

	Atletas (n = 372)	No atletas (n = 289)	F	p	$\eta^2$
[MANOVA]			32.376	<.001	.165
Figura actual	3.97 (0.03)	4.25 (0.04)	25.782	<.001	.038
Figura ideal	3.97 (0.02)	4.04 (0.02)	5.342	<.05	.008
Figura social	3.93 (0.04)	4.24 (0.05)	17.461	<.001	.026
Inconformidad corporal	0.20 (0.02)	0.59 (0.03)	118.608	<.001	.153

Nota. Los valores descriptivos se presentan como media (desviación estándar)

## Discusión

Los resultados obtenidos apuntan a los posibles beneficios que la práctica de actividad físico-deportiva misma puede generar en la salud de los adolescentes. Así pues, sería importante que se valorase la práctica de la actividad físico-deportiva como un factor positivo para la salud, ya que como refleja este estudio, podría potenciar efectos positivos sobre el autoconcepto físico (Kokkinos, 2012; Martin & Bassett, 2012).

Los resultados obtenidos sugieren que el ejercicio debe ser explorado como una medida preventiva contra el desarrollo de una imagen corporal negativa o de una mayor insatisfacción corporal; sin embargo es sumamente importante determinar qué características (tipo, intensidad, frecuencia, etc.) y mediante qué mecanismos el ejercicio mejora la imagen corporal (González et al., 2016; Martin, Bassett, & Conlin, 2012).

## Conclusiones

Los resultados muestran que los alumnos que no participan de manera regular en algún deporte son quienes eligen modelos más gruesos para su figura actual, ideal y social, además de mostrar mayor inconformidad corporal; lo que concuerda con lo reportado por Moreno y Cervelló (2008, 2011) y Gastélum (2011) en el sentido de que los estudiantes activos tienen una mejor imagen corporal que los estudiantes sedentarios.

Cuando menos, dos limitaciones están presentes en este trabajo. La primera es que los participantes son solo estudiantes universitarios mexicanos, lo que supone una amenaza para la posibilidad de generalizar estos resultados. Ampliar la muestra (agregando por ejemplo adultos jóvenes que no son estudiantes) es un área de trabajo de cara al futuro. La segunda limitación proviene del propio instrumento de medición, que se basa en el autoinforme y que por ello puede contener los sesgos que se derivan de la deseabilidad social.

Se subraya además la importancia de realizar un mayor número de investigaciones sobre el tema en nuestro país.

## Agradecimientos

Este estudio es parte de un proyecto financiado por la Secretaría de Educación Pública-Subsecretaría de Educación Superior-Dirección de Superación Académica- Programa para el Desarrollo Profesional Docente (DE-13 -6894).

## Referencias

Alley, T. (1991). Visual detection of body-weight change in young women. *Perceptual and motor skills*, 73 (3), 904-906.

Banfield, S., & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.

Blanco, H., Ormelas, M., Tristán, J. L., Cocca, A., Mayorga-Vega, D., López-Walle, J., & Viciana, J. (2013). Editor for creating and applying computerise surveys. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 106, 935-940. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.105

Camacho, M. J., Fernández, E., & Rodríguez, M. I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(2), 1-19.

Gastélum, G. (2011). *Desarrollo y validación de una versión informatizada del body image anxiety scale y contour drawing rating scale: un estudio sobre percepción y nivel de ansiedad de la imagen corporal en universitarios chihuahuenses*. España: Universidad de Granada.

Gastélum, G., & Blanco, H. (2006). Versión informatizada de la Escala Estimación del Contorno de la Figura. En Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte (Ed.), *X Congreso Internacional, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte* (pp. 285-

286). México: UACH.

González, C., Cuervo, C., Cachón, J., & Zagalaz, M. L. (2016). Relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio. *Retos*, 29, 90-94.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw- Hill.

Katzmarzyk, P., & Janssen, I. (2003). Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. *Obesity Reviews*, 4(4), 257-290.

Kokkinos, P. (2012). Physical Activity, Health Benefits, and Mortality Risk. *ISRN Cardiology*, 2012, 1-14. doi:10.5402/2012/71878

Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 183-190.

Martin, K. A., & Bassett, R. L. (2012). Exercise and Changes in Body Image. Ginis. En T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Press.

Martin, K. A., Bassett, R. L., & Conlin, C. (2012). Body Image and Exercise. En E. O. Acevedo (Ed.), *The Oxford Handbook of Exercise Psychology* (pp. 55-75). Oxford: Oxford University Press.

Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.

Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533-542.

Solano, N., & Cano, A. (2012). Ansiedad en los trastornos alimentarios: Un estudio comparativo. *Psicothema*, 24(3), 384-389.

Thompson, M. A., & Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258-269.

Tomero-Quiñones, I., Sierra-Robles, Á., Carmona, J., & Gago, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos*, 27, 146-151.

Tomero, I., & Sierras, Á. (2008). *Satisfacción corporal y actividad física en el alumnado de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Huelva*. Paper presented at the IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación física, Córdoba, España.

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(1), 34-42.

Urrutia, S., Azpillaga, I., de Cos, G. L., & Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20 (2), 51-56.

Williams, P. A., & Cash, T. F. (2001). Effect of a circuit weight training program on the body images of collage students. *International Journal of Eating Disorders*, 30 (1), 75-82.

Williamson, D. A., Netemeyer, R. G., Jackman, L. P., Anderson, D. A., Funch, C. L., & Rabalais, J. Y. (1995). Structural equation modeling of risk-factors for the development of eating disorder symptoms in female athletes. *International Journal of Eating Disorders*, 17(4), 387-393.

