

AUTODESCRIPCIÓN DE LA FORMA FÍSICA E IMAGEN CORPORAL EN MUJERES QUE PRACTICAN DANZA AERÓBICA EN POLIDEPORTIVOS

PHYSICAL SELF-DESCRIPTION AND BODY IMAGE IN WOMEN WHO PRACTISE AEROBIC IN SPORTS CENTRES

RESUMEN

Los trastornos de la imagen corporal son en buena medida debidos a la presión que se ejerce sobre las personas con la intención de buscar unos cuerpos ajustados a determinados patrones estéticos. Por su parte, el deporte, puede convertirse en elemento protector y potenciador de la salud, o bien ser considerado como factor de riesgo para determinadas patologías como los trastornos de la alimentación, especialmente en mujeres. En este sentido, el trabajo pretende aportar información sobre las relaciones que se han encontrado entre imagen corporal, autodescripción física en mujeres que practican danza aeróbica de forma amateur frente a un grupo de mujeres sedentarias, que actuarían como grupo control. La muestra se compuso de 163 mujeres, 112 eran consideradas activas deportivamente y 51 mujeres clasificadas como sedentarias. La edad media era de $30,9 \pm 8,5$ años. Se comprueba que no existen diferencias estadísticas entre los grupos en las puntuaciones a cada una de las dimensiones del "Body Shape Questionnaire" (B.S.Q) (Cooper, Taylor, Cooper and Fairburn, 1987). Ahora bien, 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) (Marsh y Sutherland, 1994), se comprueba que las mujeres sedentarias puntúan por debajo de las activas en todos los factores salvo en el de fuerza. De igual forma se ha observado que la descripción mejora a medida que se lleva más tiempo practicando deporte. Correlacionando ambas escalas, se puede comprobar que al mejorar la valoración que se hace de la condición deportiva y de la resistencia, mejorarían también todas las dimensiones de la imagen corporal que se ha contemplado. Futuros trabajos han de analizar la forma en que se estructuran las relaciones entre el deporte y la imagen corporal, y que mecanismos pudieran ser usados para que el primero pueda ayudar a mejorar el segundo. De igual forma entendemos que no habría que considerar al grupo de sedentarias como un grupo homogéneo, ya que éste pudiera mostrar aspectos diferenciales en su seno.

Palabras clave: Imagen corporal. Deporte. Aeróbic. Mujer. Forma física.

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

CORRESPONDENCIA:

F. Arbinaga Ibarzábal. Centro Psicología Clínica. C/ José Fariña 56, 5ºc. Huelva 21006. e-mail: arbinaga@wanadoo.es

Aceptado: 15-09-2003 / Original nº 480

SUMMARY

The disorders of body image are, in good measure, due to the pressure that is being put on people with the intention of looking for bodies which adjust themselves to certain aesthetic patterns. Sport can become the protector and provider of health, can also be considered as a risk factor for certain pathologies such as feeding problems, especially in women. In this sense, the paper will provide information about the relationship that has been found among body image, physical self-description in women who practise aerobic in an amateur way compared to a group of sedentary women, who would act as a control group. The sample was made up of 163 women, 112 were considered active in sports and 51 were classified as sedentary. The average age was 30.9 ± 8.5 . It can be seen that no statistic differences exist between the groups in the punctuation of each of the dimensions of the "Body Shape Questionnaire" (B.S.Q) (Cooper, Taylor, Cooper and Fairburn, 1987). But, from the sample group, 18.4% of the women would show problems with body image; 19.6% of the sedentary women and 17.9% of the active ones. On assessing the results in the the "Physical Self-Description Questionnaire" (P.S.D.Q) (Marsh y Sutherland, 1994), it can be seen that sedentary women get lower points than the active ones in every factor except strength. In the same way it has been seen that the description improves as they spend more time practising sport. Correlating both scales, it can be seen that on improvement of the assessment made on the sport condition and resistance, all the dimensions of body image that have been contemplated would also improve. Future papers have to analyse the way in which the relationship between sport and body image are structured, and what mechanisms could be used so that the former could help improve the latter. In the same way we understand that the sedentary group should not be considered as a homogeneous group.

Key words: Body image. Sport. Aerobic. Woman. Physical.

Félix Arbinaga Ibarzábal

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)
C.A.Huelva)

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. Creemos que ha contribuido a este fenómeno 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 deportivas¹ o como factor que potencia la imagen corporal², 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 deporte³. 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. Asimismo, observaron que la valoración o satisfacción con determinadas partes 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 la población anglosajona², 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 facti-

ble 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.

MATERIAL Y MÉTODOS

La muestra se compuso de dos grupos, con un total de 163 mujeres. El primero, estaba formado por 112 (68,7%) 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 (31,3%) 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 las actividades deportivas y antropométricas. Asimismo, se consideraron diversas valoraciones sobre: constitución física, peso, existencia de dietas y su grado de cumplimiento. La valoración sobre la constitución física se llevó a cabo mediante una pregunta con respuesta de opción múltiple sobre el peso y, como medida objetiva, se dispuso del *Índice de Masa Corporal* (I.M.C), también conocido como Índice de Quételet⁴. Considerándose el siguiente agrupamiento para los valores en el

I.M.C: delgada I.M.C < 20 kg/m², normal I.M.C de 20-25 kg/m², sobrepeso 25 a 29 kg/m² y obesa >= de 30 kg/m².

En el segundo de los bloques podíamos encontrar el Cuestionario de la Forma Corporal "Body Shape Questionnaire" (B.S.Q)⁵, en su versión adaptada a la población española⁶. 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*. El valor de corte, entre problemas de imagen corporal y no problemas, estaba situado 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.)⁷ en su versión castellana⁸. 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.

El procesamiento de la información se realizó con el paquete estadístico SPSS 6.0 y las pruebas aplicadas se basan en la estadística descriptiva (medias, proporciones, desviaciones estándar (ds), intervalos de confianza (IC), etc.), la comparación de medias en variables cuantitativas (t Student) y cualitativas (Chi²), y los coeficientes de correlación (Pearson) y significación de los mismos.

RESULTADOS

En la Tabla 1 pueden observarse las principales características sociodemográficas de la muestra

analizada. Destacamos 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. Algo más de la mitad del grupo es menor de 30 años (55,2%) y el 41,1% dispone de una titulación equivalente al bachiller o la formación profesional, el 34,4% dice ser universitaria y el 24,6% ha llegado al graduado escolar o se encuentra sin estudios.

Por su parte, podemos afirmar que los dos grupos que componen la muestra no 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 ($Chi^2 = 12,8116$, $p = 0,00506$).

Cuando se demanda información sobre diversos aspectos de la constitución física compro-

% Total	Activas (n=163)	Sedentarias (n=112)	(n=51)
Edad			
< 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
Niv. Estudios			
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
Situac. Laboral			
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
Estado Civil			
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

* $p < 0,005$

TABLA 1.-
Características
sociodemográficas
de la muestra

bamos 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%).

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. También reconocen en el 15,7% de los casos que anteriormente "*nunca antes habían hecho deporte*", en un 66,7% que "*sí lo habían*

hecho, pero no de forma continua" y en un 17,6% que "*sí lo habían hecho y de forma continua*".

Estableciendo como punto de corte en el B.S.Q. para los problemas de imagen corporal en 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.

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

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

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

BSQ 1: Insatisfacción Corporal; BSQ 2: Miedo a Engordar; BSQ 3: Sentimientos de baja autoestima a causa de la apariencia; BSQ 4: Deseo de perder peso; BSQ Total.

mejor en todas las variables, salvo en la de "fuerza" que no se indican diferencias estadísticas (Tabla 3).

Si el grupo de las mujeres activas lo subdividimos en las dos agrupaciones que ya hemos indicado, aquellas que llevan practicando más de 2 años y aquellas que llevan menos, observamos que sólo en la dimensión de resistencia no mostrarían diferencias (Tabla 4). Asimismo, podemos comprobar cómo la valoración y descripción que las mujeres realizan sobre su condición física general mejora considerablemente a medida que se consolida la práctica deportiva en el tiempo.

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 (Tabla 5). Vemos

cómo las mujeres sedentarias puntúan significativamente menos que las mujeres activas con menos de dos años de entrenamiento aeróbico en las dimensiones de condición física, resistencia y actividad física. Sin embargo, cuando se compara con las mujeres que llevan entrenando más de dos años, se comprueban diferencias en todas las dimensiones.

Por último, observando las relaciones entre el I.M.C y las dimensiones en el P.S.D.Q. comprobamos en toda la muestra que existen unas correlaciones significativas y negativas en coordinación ($r=-0,1808$, $p=0,021$) y resistencia ($r=-0,2038$, $p=0,009$). Para las mujeres activas en su conjunto, se constatan relaciones negativas en condición deportiva ($r=-0,1885$, $p=0,047$) y con una menor probabilidad en coordinación ($r=-0,1689$, $p=0,075$) y resistencia ($r=-0,1782$, $p=0,06$). En el caso de las mujeres activas pero que practican aeróbic desde hace menos de 24 meses sólo se observan relaciones significativas en la dimensión de resistencia ($r=-0,2645$, $p=0,058$). Por su parte, en

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

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

las mujeres con más tiempo de práctica esas diferencias desaparecen en todas las dimensiones. Igual ocurre para el grupo de mujeres sedentarias donde el I.M.C aunque mantiene una relación negativa, pero no a las probabilidades tradiciones, en coordinación ($r=-0,2558$ $p=0,070$) y resistencia ($r=-0,239$, $p=0,091$).

Una de las pretensiones de este trabajo era analizar las relaciones vistas entre las puntuaciones en imagen corporal y la forma con la que se presenta la descripción física. Para ello, si clasificamos a cada una de las mujeres activas según las puntuaciones obtenidas en el B.S.Q., ya fueran mayores o menores de 105 puntos, como con problemas de imagen corporal y como sin problemas con ella, podemos observar que sólo se dan diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones del P.S.D.Q. referidas a la condición deportiva y a la resistencia. Así, en ambas dimensiones, las mujeres que no presentan problemas con la imagen corporal muestran puntuaciones superiores a las de aquellas que parecen presentar alguna difi-

cultad con ella, tanto en la primera de las dimensiones ($t= 2,39$, $p= 0,019$) como en la segunda ($t=2,57$, $p= 0,011$).

Si mantenemos dicha agrupación, para las mujeres que hemos reunido bajo la denominación de grupo sedentario se nos muestran algunas diferencias con respecto al anterior. Así, las mujeres que parecen no mostrar ningún problema con la imagen corporal puntúan por encima en la resistencia ($t=2,63$, $p=0,011$), en la coordinación ($t=2,7$, $p=0,009$) y en la flexibilidad ($t=2,53$, $p=0,015$). Pero no se dan aspectos diferenciales en la condición deportiva, por otra parte normal, pues ambas serían sedentarias y su nivel de actividad estaría en términos similares.

La Tabla 6 refleja las correlaciones entre las puntuaciones en el B.S.Q. y las obtenidas en el P.S.D.Q. para el conjunto de las mujeres. En ella resaltamos la significación, con una direccionalidad negativa, de las relaciones entre ambas escalas especialmente en las dimensiones de condición deportiva y resistencia.

	G. Activas (n=112)	< 24 meses	>=24 meses	Diferencias
Coordinación				
Med±Sd.	25,69±5,5	23,69±5,5	27,42±4,9	t=-3,77 p=0,000
I.Confianza 95%	24,7-26,7	22,2-25,2	26,2-28,7	
Condic. Física				
Med±Sd.	20,74±6,4	18,85±6,3	22,38±6,1	t=-3,02 p=0,003
I.Confianza 95%	19,5-21,9	17,1-20,6	20,8-23,9	
Fuerza				
Med±Sd.	21,96±6,2	19,90±5,8	23,75±5,9	t=-3,46 p=0,001
I.Confianza 95%	20,8-23,1	18,3-21,5	22,2-25,3	
Resistencia				
Med±Sd.	17,94±5,9	16,98±5,7	18,77±5,9	t=-1,62 p=0,108
I.Confianza 95%	16,8-19,0	15,4-18,6	17,24-20,29	
Flexibilidad				
Med±Sd.	21,87±6,7	19,96±6,7	23,53±6,4	t=-2,89 p=0,005
I.Confianza 95%	20,6-23,1	18,1-21,8	21,9-25,2	
Activ. Física8				
Med±Sd.	24,18±6,7	21,58±6,4	26,43±6,2	t=-4,06 p=0,000
I.Confianza 95%	22,9-25,4	19,8-23,4	24,8-28,0	

TABLA 4.-
Valores obtenidos en el P.S.D.Q según el tiempo de práctica en mujeres activas deportivamente

	G. Sedentarias (n=51)	< 24 meses (n=52)	Diferencias	>= 24 meses (n=60)	Diferencias
Coordinación					
Med + Sd.	23,06±7,1	23,69±5,5	t=-0,5 p=0,615	27,42±4,9	t=-3,68 p=0,000
I.Confianza 95%	21,1-25,1	22,2-25,2		26,2-28,7	
Condic. Física					
Med + Sd.	16,28± 6,7	18,85±6,3	t=-2,01 p=0,047	22,38±6,1	t=-5,04 p=0,000
I.Confianza 95%	14,4-18,2	17,1-20,6		20,8-23,9	
Fuerza					
Med + Sd.	20,20±7,4	19,90±5,8	t=0,22 p=0,823	23,75±5,9	t=-2,82 p=0,006
I.Confianza 95%	18,1-22,3	18,3-21,5		22,2-25,3	
Resistencia					
Med + Sd.	14,59±6,6	16,98±5,7	t=-1,96 p=0,053	18,77±5,9	t=-3,5 p=0,001
I.Confianza 95%	12,7-16,5	15,4-18,6		17,24-20,29	
Flexibilidad					
Med + Sd.	19,5±8,1	19,96±6,7	t=-0,31 p=0,758	23,53±6,4	t=-2,87 p=0,005
I.Confianza 95%	17,2-21,8	18,1-21,8		21,9-25,2	
Activ. Física					
Med + Sd.	14,53±7,9	21,58±6,4	t=-4,96 p=0,000	26,43±6,2	t=-8,84 p=0,000
I.Confianza 95%	12,3-16,8	19,8-23,4		24,8-28,0	

TABLA 5.-
Valores obtenidos
en el P.S.D.Q según el
grado de actividad
física

	BSQ 1	BSQ 2	BSQ 3	BSQ 4	BSQ TOTAL
Activ. Física					
r	0,1371	0,1820	0,1164	0,2206	0,1661
p	0,149	0,055	0,222	0,019	0,08
Condic. Depor					
r	0,2246	0,3107	0,2452	0,2897	0,2766
p	0,017	0,001	0,009	0,002	0,003
Coordinación					
r	0,1500	0,1413	0,1680	0,196	0,1694
p	0,114	0,137	0,077	0,038	0,074
Flexibilidad					
r	0,1197	0,1363	0,1489	0,1157	0,1332
p	0,209	0,152	0,117	0,224	0,161
Fuerza					
r	0,0963	0,0473	0,0724	0,0335	0,0752
p	0,313	0,620	0,448	0,726	0,431
Resistencia					
r	0,1964	0,1961	0,2129	0,2415	0,2171
p	0,038	0,038	0,024	0,01	0,021

TABLA 6.-
Correlaciones entre
los valores al B.S.Q
y al P.S.D.Q
en el grupo de
mujeres activas

Nota: todos los valores de r son negativos

DISCUSIÓN

Ambos grupos se nos han manifestado con cierta igualdad en todas las variables que se han consi-

derado para su caracterización (edad, estado civil, peso, altura, I.M.C etc.). Se nos deja constancia de una población joven, con poco más de 30 años de media y un buen nivel formativo.

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%⁹ y según autores como Rosen¹⁰ usando los criterios del D.S.M. IV podrían incluirse el 1,29% de las mujeres y algo menos del 1% de hombres. Por otra parte, y en este mismo sentido, nuestros datos apoyan las líneas apuntadas en trabajos anteriores de nuestro contexto³ al no mostrarse diferencias en la imagen corporal entre las mujeres sedentarias y las activas deportivamente, independiente del tiempo que éstas puedan llevar practicándolo.

Ahora bien, queremos considerar de forma especial un hecho que nos parece relevante. Cuando hablamos de mujeres sedentarias, tendemos a considerarlas como un grupo homogéneo. Sin embargo, si se tiene presente el estado de cambio en el que se encuentran, en relación con la ejecución deportiva, según el modelo de Prochaska, *et al.*^{11,12} y las agrupamos como mujeres en estadios activos y en estadios pasivos, podríamos entender que los grupos mostrarían especificidades diferenciales¹³. Así, un factor que ha podido determinar, en estudios previos, la no existencia de relacio-

nes entre las mujeres sedentarias y las activas deportivamente ha podido ser la consideración de las mujeres sedentarias como un grupo con una cierta homogeneidad de la que quizás carezcan.

Donde si se observa mayor número de diferencias es en la forma en que se describen físicamente. 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, entender los mecanismos por los cuales se relacionan y 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 se debiera tener presente, para próximos trabajos, la consideración de sus especificidades, y especialmente mantener como referente los estadios de cambio con respecto a la actividad física en el que se encuentran.

B I B L I O G R A F Í A

1. Pope HG, Katz DL, Hudson JI. Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry* 1993;34(6):406-9.
2. Furnham A, Titaman P, Sleeman E. Perception for female body shapes as a function exercise. *Journal of Social Behavior and Personality* 1994;2:335-52.
3. Raich RM, Torras T, Figueras M. Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta* 1996;22(85):603-26.
4. Garrow JS, Webster J. Quetelet's index (W/H²) as a measure of fatness. *International Journal of Obesity* 1985; 9:147-53.
5. Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn C. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders* 1987;6:485-94.
6. Raich RM, Mora M, Soler A, Avila C, Clos I, Zapater L. Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud* 1996;7(1):51-66.
7. Marsh HW, Sutherland R. A Multidimensional Physical Self-concept and its relations to Multiple Components of Physical Fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1994;16:43-55.
8. Gracia M, Marcó M, Fernández MJ, Trujano P. Adaptación del cuestionario de autodescripción física de Marsh y Sutherland. Universidad de Girona.1998.

9. **Rodríguez T, Beato L.** Factores relacionados con la imagen corporal. Un estudio longitudinal. *Interpsiquis*. [http: www\psiquiatría.com](http://www\psiquiatría.com). 2002.
10. **Raich RM.** *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide, 2000.
11. **Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC** In search of how people change: applications to addictive behaviours. *American Psychology* 1992;47:1102-14.
12. **Prochaska JO, Marcus BJ.** The transtheoretical model the applications to exercise. En: Dishman RK, (ed). *Advances in exercise adherencia*. Champaign: Human Kinetics 1994; 161-80.
13. **Varo JJ, Martínez MA, Sánchez A, Martínez JA, Irala J, Gibney MJ.** Actitudes y prácticas en actividad física: situación en España respecto al conjunto europeo. *Atención Primaria* 2003;31(2):77-86.