

RELACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN DE ESTADO DE SALUD CON LA PRÁCTICA FÍSICODEPORTIVA Y LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES

Saioa Urrutia, Izaskun Azpillaga, Gurutze Luis de Cos, David Muñoz
Universidad País Vasco

RESUMEN

Debido al desarrollo de las TIC's y los medios de transporte, han descendido los niveles de actividad física en la vida cotidiana. Esto ha traído un aumento del sedentarismo, obesidad y trastornos relacionados con la salud y la alimentación. La falta de necesidad de realizar ejercicio físico, esta siendo contrarrestada con actividad física de ocio. Ante esta situación, nos hemos propuesto determinar la relación entre la percepción de estado de salud con las variables de práctica de actividad física y deporte (PAFYD) y la imagen corporal. Han participado en estudio 883 sujetos de 13 a 17 años. Se le ha aplicado un cuestionario "ad hoc" y se han realizado análisis descriptivos, valorativos y correlacionales. Los resultados muestran que los chicos realizan más PAFYD que las chicas y se perciben con muy buen estado de salud. Las chicas por el contrario, realizan menos PAFYD y se perciben con buen estado de salud. Por otro lado, se ha comprobado que el estado de salud y la imagen corporal percibida se relacionan significativa y positivamente.

PALABRAS CLAVE

Percepción de estado de salud, práctica fisicodeportiva, Imagen corporal

RELATION BETWEEN HEALTH PERCEPTION, SPORTSPHYSICAL PRACTICE AND BODY IMAGE IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Due to the development of ICT and transportation, the level of physical activity in everyday life has decreased. Because of this decline of physical activity level, a sedentary lifestyle, obesity and healthrelated disorders have increased in the last years. Lack of physical activity at work is being offset by the increase of leisure physical activity. Accordingly, we propose to examine the relationship between perceived health condition with the variables of physical activity and sport (PAFYD) and body image. In this study participated 883 participants between 13 and 17 years old. They completed an ad hoc questionnaire and later on descriptive, correlative and evaluative analyses were performed. The results indicated that boys make more PAFYD than girls and they perceived themselves more fit than girls. In the case of the girls, they practice less PAFYD and perceive themselves in good health. On the other hand, the results pointed that the perception of health status and body image are positively related.

KEY WORDS

Health perception, Sports Physical Practice, body image.

INTRODUCCIÓN

La cultura más extendida hoy en día en las sociedades occidentales, viene determinada por el protagonismo relevante de los valores asociados al conocimiento como elemento diferenciador del desarrollo y la evolución social. De la mano del conocimiento, se han desarrollado las TIC's, tecnologías de la información y de las comunicaciones, así como una generalización de los sistemas de transporte, que ha su vez, ha generalizado, en las sociedades occidentales, la falta de necesidad de realizar actividades que impliquen un esfuerzo físico ligado al trabajo.

Esta falta de ejercicio físico está siendo contrarrestada, en determinadas escalas sociales, por un incremento de la actividad física asociada al tiempo libre y a la práctica lúdica, así como al deporte aficionado. Esta actividad física ligada al ocio, está vinculada sobretodo con la reducción de los niveles de riesgo del deterioro de la salud en la vida de las personas (Pieron, 2005). Por eso, no es de extrañar, que en los últimos años, la actividad físicodeportiva se haya convertido en uno de los comportamientos y hábitos considerados como más saludables, de cuyos beneficios para la salud parece haber hoy día una plena conciencia en la opinión pública (Ministerio de Sanidad y Política Social, 2010).

Sin duda, la escasa importancia que el ejercicio o actividad física cotidiana y la falta de necesidad de realizar una actividad física importante para lograr los fines personales y colectivos, asociada a una alimentación coyuntural no planificada, realizada fuera de los ámbitos tradicionales familiares, trae como consecuencia un aumento del sobrepeso y del sedentarismo, con un descenso generalizado de los indicadores de salud, que en sus fases más mórbidas produce una tendencia hacia la obesidad, tanto en adultos como, sobre todo, en jóvenes. Por otro lado, se están afincando en la sociedad determinadas creencias y modas sobre la estética corporal que empiezan a formar parte de la cultura, que distorsionan los conceptos más elementales sobre la alimentación y la salud. (Kirk, 1999).

Con motivo del análisis del beneficio que la práctica deportiva ejerce en la salud, se tiene en cuenta la percepción del estado de salud como uno de los indicadores más afianzados. Este indicador se basa en la idea que el individuo tiene sobre su propio estado de salud. A pesar de que la valoración de la percepción de este estado es un factor subjetivo, se acepta una estrecha relación con problemas asociados a la alteración de la imagen corporal y la autoestima (Abellán, 2003).

La alteración de la imagen corporal, se entiende como los desajustes que se dan entre la imagen percibida (creencia que cada persona tiene de su propia imagen) y la imagen deseada (la imagen que al sujeto le gustaría tener) (Gardner, Strak, Jackson y Friedman, 1999).

Por consiguiente, se entiende la imagen corporal como un constructo teórico, que se estructura mediante varios factores, tales como vivencias de tipo afectivo y/o experiencias que van determinando y explicando algunos aspectos importantes de la personalidad, la autoestima o ciertas psicopatologías, tales como los trastornos de conducta alimentaria (Pieron, 2005).

Uno de los aspectos más importante a definir en este estudio, es el concepto de práctica de la actividad física y deporte. Contrariamente a lo que cabría esperar, no hay acuerdo unánime en una definición global de la actividad física, el ejercicio y el deporte. Dada la polémica que suscita este término, Silvia Arribas (2005) aportó una definición completa del concepto deporte, que contempla la idea de hablar de Práctica de Actividad Física y Deportiva (PAFYD), incorporando tanto el deporte institucionalizado como el de forma libre o no federada.

En este estudio, teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, se plantea como objetivo saber y conocer la relación de la PAFYD con las variables de percepción de estado de salud y de la imagen corporal de los jóvenes de 13 a 17 años pertenecientes a la provincia de Gipuzkoa.

OBJETIVOS E HIPOTESIS

Debido a la vital importancia de la percepción de la imagen corporal en los adolescentes, que en algunos casos suele llevar a los trastornos de la conducta y de su estado de salud, se ha propuesto como objetivo principal de este trabajo tratar esta problemática, que suele influir en el desarrollo de la personalidad y en la evolución hacia la madurez de los jóvenes. Los objetivos específicos relacionados con este estudio son:

1. **Objetivo:** Analizar y valorar la práctica de la actividad físico deportiva en los y las adolescentes.

Hipótesis 1: La frecuencia y la duración de la práctica será mayor en los hombres que en las mujeres, siendo estas diferencias significativas.

2. **Objetivo:** Valorar y describir la percepción de estado de salud de los jóvenes y las jóvenes adolescentes.

Hipótesis 2: Los chicos presentarán mejor percepción de su estado de salud que las chicas, siendo las diferencias significativas.

3. **Objetivo:** Establecer e identificar las relaciones entre la percepción de salud y la imagen corporal percibida en función del sexo en los adolescentes.

Hipótesis 3: La percepción de estado de salud, tanto en chicos como en chicas, se relacionará positivamente con la imagen corporal percibida.

MÉTODO

Participantes

La muestra empleada para realizar los análisis está compuesta por 883 jóvenes residentes en la provincia de Guipuzcoa. La técnica de muestreo empleada en los análisis ha sido aleatoria y estratificada por edad y género, donde se seleccionaban los centros para la administración de los cuestionarios. Los centros seleccionados inicialmente, estaban ubicados en poblaciones de mas de 4.000 habitantes, para que pudieran albergar escolares de las edades motivo de estudio, es decir desde 1º hasta 4º de educación secundaria obligatoria y 1º y 2º de bachillerato. El nivel de confianza es del 95%, con un error muestral para el total de la muestra que se sitúa alrededor del +/-5%. Para hallar los resultados se empleó la prueba T Student.

Variables y diseño

Se trata de un estudio descriptivo, valorativo y correlacional, con tres variables seleccionadas: percepción del estado de salud, imagen corporal percibida y práctica físico-deportiva.

Instrumento y procedimiento

Para la evaluación de las distintas variables que se han trabajado en este estudio, se administró un cuestionario "Ad hoc" en el que se pretendía que se respondieran a diferentes preguntas relacionadas con las diferentes variables fijadas anteriormente.

Para esta última medición los sujetos debían responder cuál de las cinco posibles alternativas se corresponde con el propio estado de salud. Las alternativas para la percepción eran: mala, regular, buena, muy buena y excelente.

Para la evaluación de las variables psicológicas que influyen en el índice de insatisfacción de la imagen corporal se adaptó la escala de evaluación de la imagen corporal de Gardner, Strak, Jackson y Friedman (1999), que consiste en una imagen compuesta por 9 imágenes que representan figuras humanas, según el volumen de la figura (Figuras de menos a más volumen). Para obtener los datos relativos a la imagen deseada los sujetos señalan la figura que se corresponde con la imagen que desearían tener. La imagen percibida, se obtiene como resultado de señalar la imagen que los jóvenes creen que se corresponde con su figura. Así, a la figura 5 le corresponde el valor 0, mientras que a las figuras situadas a su izquierda se les

asignan valores negativos (de 1 a 4). De igual manera, se asignaron valores positivos (de +1 a +4) a las figuras ubicadas a la derecha, que representarían el aumento de la masa corporal.

Por último, para medir la variable de Práctica de actividad física y deporte, se les preguntó acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la práctica que realizaban. Para medir la frecuencia con la que practican PAFYD, se les pregunta si lo hacen 2 veces o menos por semana o 3 o más veces por semana. La duración se mide en base a cuánto tiempo dedican a realizar PAFYD durante la semana, teniendo que decidir si practican menos de 30 minutos, de 30 a 60 minutos o más de 1 hora. Por último, para calcular la intensidad tienen que señalar si realizan la práctica físico deportiva a baja, moderada o alta intensidad.

Previa cita, los colaboradores estaban encargados de realizar una pequeña introducción y de responder a las dudas que se suscitaran. La cumplimentación del cuestionario no duraba más de 45 minutos.

RESULTADOS

Las características de la práctica son tres: frecuencia, duración e intensidad. La frecuencia se entiende como número de veces que se realiza la práctica de actividad físico-deportiva con una duración mayor de 20 minutos. Como se puede observar en la tabla 1, los valores medios de la frecuencia y la duración son mayores en el grupo de los chicos que en el de las chicas siendo estas diferencias significativas. (Tabla1).

Respecto a la intensidad, tanto en el grupo de las chicas como el de los chicos los valores medios son iguales, y por tanto la diferencia entre los dos grupos no es significativa.

Tabla 1. Valores medios de la frecuencia, duración, intensidad y percepción de estado de salud en función del sexo.

Sexo	Frecuencia			Duración			Intensidad			Percepción estado de salud		
	N	M	D.T.	N	M	D.T.	N	M	D.T.	N	M	D.T.
Chicos	442	3.53	0.96	440	3.52	0.877	429	1.78	0.761	436	3.72	0.91
Chicas	468	2.87	0.988	453	3.14	0.989	445	1.78	0.659	465	3.34	0.757
	$t=-10,209$; sig.= 000			$t=-6,137$; sig.= 000			$t=,021$; sig=,983			$t=6,794$ sig=,000		

En cuanto a la percepción de estado de salud, se encuentran diferencias significativas entre el grupo de las chicas y los chicos, siendo estos últimos los que tiene valores medios más altos. (Tabla1).

Tabla 2. Correlaciones entre las variables Percepción de estado de salud e Imagen corporal percibida

	Percepción de estado de salud	Imagen corporal percibida
Percepción de estado de salud		
Imagen corporal percibida	,223**	

* $\rho \leq .05$; ** $\rho \leq .01$; *** $\rho \leq .000$

La correlación realizada demuestra que la relación entre la percepción de estado de salud y la imagen corporal percibida es significativa y positiva, tanto en el grupo de las chicas como en el de los chicos, es decir, a mejor percepción de estado de salud mejor imagen corporal percibida (Tabla 2).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Atendiendo a los resultados anteriormente expuestos, se observa que la relación que se da entre la percepción del estado de salud y la imagen corporal percibida es significativa y positiva, por lo que se supone que a mejor percepción de la imagen corporal mejor percepción de estado de salud y viceversa. Los resultados obtenidos están de acuerdo con los encontrados en la literatura (Abellán, 2003), donde se afirma la estrecha relación que se da entre la percepción de la imagen corporal y la imagen corporal percibida, tanto en chicos como en chicas, a pesar de ser un factor subjetivo.

El estudio llevado a cabo por el Consejo de la Juventud de España en 2001 ratifica esta afirmación. En este estudio observaron que los principales problemas de salud que preocupan a los jóvenes de hoy en día son: el sida, el consumo de drogas legales e ilegales, el estrés y los trastornos ligados a la imagen corporal. Por consiguiente, observamos que los jóvenes relacionan tener un buen estado de salud con una buena percepción de su imagen corporal, sobre todo las chicas, puesto que les permite sentirse bien consigo mismo, y, esta percepción y sentimiento de bienestar, afecta directamente a la percepción del estado de salud de cada uno.

A modo de conclusión, de los datos recabados, podemos definir el perfil deportivo del grupo de los chicos, diciendo que el 71.3% de los chicos son habituales practicantes de actividad física y deporte con una frecuencia de 3 o más días a la semana y que se perciben con muy buen estado de salud. En el caso de las chicas, el 46% de la muestra practica 2 o menos días a la semana una actividad físicodeportiva, con una percepción de su estado de salud bueno.

Resumiendo y considerando los datos expuestos anteriormente y las diferencias entre los géneros masculino y femenino, encontramos que respecto a la realización de PAFYD, el grupo de los chicos practica actividad física y deportiva con mayor frecuencia y duración que el grupo de las chicas. En cuanto a la intensidad de la práctica no hay diferencias entre los grupos, puesto que los dos practican a una baja o moderada intensidad tal y como recomiendan los especialistas en salud, que han pasado de recomendar una intensidad alta a poner el énfasis en ejercer prácticas de intensidad moderada (Pieron 2002). En relación a la percepción del estado de salud, los estudios realizados por Perpiña & Baños (1990) y Maganto & Cruz (2000), se ha observado que el grupo de los chicos se percibe con mejor estado de salud que el de las chicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abellán, A. (2003). Percepción de estado de salud. *Rev Mult Gerontol*, 13 (5), 340342
- Aribas, S. (2005). *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 1518 años de Gipuzkoa: Creencias sobre su utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción*. UPV/EHU, DonostiaSan Sebastián.
- Consejo de la Juventud de España (2001) Estado de salud de los jóvenes. Recuperado el 15 de Mayo de 2010, de <http://www.cje.org/C13/Cat%C3%A1logo/Document%20Library/Estudio%20Salud%20y%20Juventud/estadodesaludjovenes.pdf>
- Gardner, R.M., Stark, K., Jackson, N.A. y Friedman B.N. (1999). Development and validation of two new scales for assessment of bodyimage. *Percept Mot Skills*, 89, 98193.
- Kirk, D. (1999). Physical culture, physical education and relational analysis. *Spor, Education and Society*, 4 (1), 6375.
- Maganto, C. y Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*, 30, 4548.
- Perpiña, C. y Baños, R.M. (1990). Distorsión de la imagen corporal: Un estudio en adolescentes. *Anales de psicología*, 6 (1), 19.
- Pieron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Govern d'Andorra, Ministeri d'Educació Joventut i Esports.
- Pieron, M. (2005). *Los contenidos de la educación física en el desarrollo de un estilo de vida saludable: una perspectiva internacional*. Madrid: Gymnos.

Regidor E, GutiérrezFisac J.L., Alfaro, M. (2010). *Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social