

Vaquero, A., Macías, O. & Macazaga, A. (2014). La práctica corporal y la imagen corporal: reconstruyendo significados. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17 (1), 163-176.

DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.17.1.181921>

## La práctica corporal y la imagen corporal: reconstruyendo significados

Ángela Vaquero Barba, Olga Macías Muñoz, Ana Macazaga López  
Universidad del País Vasco

### Resumen

Este trabajo presenta una experiencia, en el ámbito de la formación del profesorado, vinculada a la propia imagen corporal. Ha pretendido, tomando como eje la actividad corporal y motriz, tomar conciencia de cómo percibimos, sentimos y valoramos nuestro cuerpo; valorar la actividad motriz-corporal como herramienta para la construcción de nuevos significados; y capacitar al alumnado para reaprender la manera en que percibimos, sentimos y valoramos nuestro cuerpo. Los resultados apoyan la necesidad de capacitar al alumnado femenino para valorar su imagen corporal, la idoneidad de las prácticas corporales para impulsar procesos de reconstrucción y el interés de la escritura como herramienta que da forma a la reconstrucción.

### Palabras clave

Imagen corporal; la práctica corporal y motriz; auto observación; aprendizaje reflexivo.

## The corporal practice and body image: rebuilding meanings

### Abstract

This work presents an experience, in the area of teachers' training at the elementary level, linked to how we understand our own corporal image. It takes the corporal and motive

---

### Contacto

Angela Vaquero Barba, [angela.vaquero@ehu.es](mailto:angela.vaquero@ehu.es), E.U. Magisterio de Bilbao. B° Sarriena, s/n, 48940 Leioa.

activity as its main idea, from then working in awareness of how we perceive, feel and value our body; in valuing the motive - corporal activity as tool for the construction of new meanings; and, in the need to empower our students to re-learn the way in which they perceive, feel and value their body. The results support the need to empower female students to value and appreciate their corporal image, the suitability of corporal practices to stimulate processes of reconstruction and the role of the writing skill as tool that gives form to the overall reconstruction.

### **Key words**

Body image; the corporal and motive activity; self-observation; thoughtful learning.

## **Introducción y referentes teóricos de la experiencia**

El ámbito de estudio de la imagen corporal recibe en el momento actual una atención preferente en las sociedades modernas. Este interés por lo corporal en nuestra la cultura se ve reflejado en todas sus manifestaciones, y se forma y transforma gobernado por los mass-media y fundamentalmente alrededor de territorios exteriores (Shilling, 1993; Barbero, 1998; Rigol, 2006). En este sentido, nos encontramos inmersos en un tiempo en el que se le da un valor sin precedentes al cuerpo joven, eficiente, al cuerpo en forma y al sensual... (Colom y Mélich, 1994; Gismero, 2002; Vaquero, 2002; Walzer, 2009; Macías, 2011).

Para comprender las inversiones de las que en la época actual es objeto el cuerpo resulta explicativo el gasto que, en tiempo, energía y dinero, suponen las estrategias destinadas a transformarlo, adecuarlo a la forma considerada legítima; en definitiva en estrategias destinadas a hacerlo presentable o representable (Barbero, 1998; Bourdieu, 2000; Walzer, 2009; Viera, 2010; Macías, 2011).

En definitiva, nuestra civilización, que hasta el momento actual estaba basada en la negación del cuerpo, ahora lo ensalza; la cultura, que había sido construida a espaldas del cuerpo se transforma en una cultura del cuerpo; la civilización, que se había construido en contra del cuerpo se ha transformado en una civilización del cuerpo (Brohm, 1978; Barbero, 1998). Esta nueva construcción social de lo corporal no deja de ser problemática ya que confronta el cuerpo real y el cuerpo legítimo (cuerpo modelo), produciendo este choque toda una serie de tratamientos orientados a modificar ese cuerpo real (Meneses y Moncada, 2008; Rodríguez y Cruz, 2008, González, 2009).

La imagen corporal es la imagen que nuestra mente forma de nuestro propio cuerpo. Es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y los límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos, y el modo de comportarnos derivado de estas percepciones y de los sentimientos que experimentamos (Raich, Torras y Figueras, 1996; Raich 2000; Baile, 2003; Cortés, Burgos, Luque y Pérez, 2008; Vaquero-Cristobal, Alacid, Muyor y López, 2012).

La falta de valoración positiva de la imagen corporal incide de forma significativa en la felicidad, el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida. En las últimas décadas la cantidad de publicaciones en estos campos nos ponen sobre la pista de la importancia que estos ámbitos están adquiriendo en nuestra realidad actual, en la que el concepto de calidad de vida es un referente esencial de todas las acciones, formativas o no, que despliegan las política públicas en nuestro entorno social (Diener, 1994; Camacho, Fernández, Rodríguez (2006); Algayer y Nacimiento, 2010 , Rodríguez y Goñi, 2011). En esta

misma dirección, y dentro de un contexto educativo, abundan Marchese ( 2007) y Brockbank y McGill ( 2002) al plantear que el bienestar del alumnado, a pesar de no ser a menudo considerado, debería ser, también, uno de los objetivos importantes en la educación y en la formación del profesorado. Proponen que sea contemplado como un objetivo en sí mismo, como una parte de la acción pedagógica, ya que es uno de los componentes principales del bienestar del ser humano.

Existe unanimidad entre los autores que trabajan en el ámbito de la imagen corporal al señalar que ésta se encuentra socialmente determinada, ya que desde que se nace existen influencias sociales que matizan la autopercepción del cuerpo. Esta autopercepción es considerada crucial para el desarrollo de la imagen corporal. A pesar de situarse en un ámbito subjetivo, no hay ningún otro aspecto nuestro tan expuesto a la evaluación pública y privada (Gismero, 2002). Esta autopercepción es un constructo dinámico que varía a lo largo de la vida en función de las propias experiencias y de las influencias sociales, determinando la forma en que pensamos y sentimos nuestro cuerpo, la manera de procesar la información y de percibir el mundo que nos rodea (Baile, 2003). Esta imagen que cada uno tiene de sí mismo nos sitúa en un plano físico, pero de manera simultánea, y ligada a la vivencia, incorpora una valoración y evaluación vinculada a la interacción con el contexto en el que ésta se construye. De cómo percibimos nuestro cuerpo y las actitudes y sentimientos que esta percepción nos produzca van a derivarse distintas formas de comportarnos con nosotros mismos, con las demás personas y con el mundo en general (Gismero, 2002; Walzer, 2009).

Sentirnos satisfechos con nuestro propio cuerpo va a influir en lo que pensamos, en lo que sentimos y en cómo nos comportamos y, como resultado, en cómo van a respondernos los demás. Sentirse insatisfecho, a menudo, genera un malestar significativo en la calidad de vida, y puede traducirse en sentirse poco valioso, en angustiarse por las teóricas carencias, en definitiva, de manera muy distinta a como lo haría con una mejor imagen corporal (Gismero, 2002).

La revisión de la literatura en torno a los estudios realizados sobre la imagen corporal resaltan que el sentirse más o menos satisfechos con el propio cuerpo influye en la satisfacción con la vida (Rodríguez y Goñi, 2011). Las investigaciones centradas en las consecuencias negativas de una pobre imagen corporal han hallado disfunciones alimentarias, problemas en las relaciones sociales, ansiedad etc. ( Raich, 2000; Gismero,2002; Rodríguez, 2005; Cortés, Burgos, Luque y López, 2008; González, 2009; Viera, 2010).

En los estudios realizados por Arroyo, M. et al. (2005), Meneses y Moncada (2008), y por López, P; Prado, JR; Montilla, M; Da Silva, G; Arteaga, F. (2008) con estudiantes universitarios, orientados a describir la imagen corporal actual y la deseada, se ha encontrado que los hombres y las mujeres evalúan su imagen corporal de manera diferente, las mujeres se encuentran más insatisfechas con su imagen corporal que los hombres.

Situados en el ámbito de la práctica de la actividad física, existen pocos estudios que relacionen imagen corporal y actividad física y dentro de ellos conviven dos tendencias opuestas. Una muestra que la participación en actividad física se relaciona con una imagen corporal positiva, y otra que situada en el deporte de alto rendimiento o en la práctica de actividad física como estrategia para modelar el propio cuerpo, cuestiona esa relación (Tinning, 1992,1996; Diener y Wolsic, 1995; Camacho, Fernández, Rodríguez, 2000).

En un estudio realizado por Raich, Torras y Figueras (1996) con estudiantes universitarios cuyo propósito era aportar información sobre la valoración de la imagen corporal y su relación con la práctica deportiva, no se aportan datos significativos al considerar las

autoras que falta información acerca del tipo de deporte realizado, el tipo de actividad, la motivación... agravado todo ello con la falta de investigaciones en esta línea. Otra investigación realizada por Camacho, Fernández y Rodríguez (2006), acerca de la imagen corporal y práctica de actividad física en chicas adolescentes confirma que existe relación significativa entre la imagen corporal y el tipo de deporte practicado regularmente. Revela, también, que son aquellas actividades “fitness”, centradas en la mejora de la propia apariencia las que presentan una imagen más devaluada.

Situados en la corriente que entiende que la práctica de actividad física contribuye a una imagen corporal positiva plantea que ésta contribuye al bienestar si, superando la idea de ausencia de enfermedad y un enfoque exclusivamente biológico, incorpora su carácter experiencial y social, trascendiendo de niveles de capacidad física, habilidad, forma corporal... y adaptándose a las personas a partir de la diversidad de prácticas, formas y niveles de realización (Devis, 1998, 2000; Devis y Peiro, 2001; Lagardera, 2007).

Tinning (1992,1996), a partir de las investigaciones de Kollen (1983), apunta que, por lo menos en la escuela, muchas chicas pasan vergüenza en la clase de Educación Física cuando se les pone en situaciones en que sus cuerpos y sus destrezas físicas quedan expuestos a la vista de los demás y que es en este contexto cuando algunas empiezan a sentir rechazo hacia sus propios cuerpos. En esta línea también apuntan los trabajos de Rodríguez y Goñi (2011).

Considerando lo planteado hasta este momento, este estudio diseña y pone en marcha una experiencia que se plantea como propósitos:

- Tomar conciencia, a través de la actividad motriz-corporal, de cómo percibimos, sentimos y valoramos nuestro cuerpo.
- Valorar la actividad motriz-corporal como herramienta para la construcción de nuevos significados acerca de cómo nos sentimos, percibimos y valoramos.
- Capacitar al alumnado para reaprender la manera en que percibimos, sentimos y valoramos nuestro cuerpo.

## El proceso diseñado

Esta experiencia se ha desarrollado dentro de la docencia de la asignatura de Educación Física y su Didáctica, situada en el tercer curso de la titulación de Grado de Maestro en Educación Primaria (6 créditos) en la Escuela de Magisterio de Bilbao. Su docencia se encuentra orientada y articulada alrededor de los elementos que prescribe el Decreto 175/2007, de 16 de Octubre, de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

Esta docencia y, básicamente, el desarrollo de las clases prácticas (3créditos), constituye el contexto de este trabajo. El diseño de la experimentación corporal se ha desarrollado desde un planteamiento ideológico que, situado en el discurso de la participación frente al del rendimiento, asume una pedagogía centrada en el alumnado y un currículum orientado a fomentar las capacidades del cuerpo como un lugar para la expresión individual y colectiva, encaminado a ampliar el conocimiento y comprensión de los estudiantes sobre ellos mismos como seres físicos, sociales y emocionales, impulsando su autoconocimiento y autorrealización e incorporando capacidades de reflexión y análisis que posibiliten su participación crítica en una cultura del cuerpo y el movimiento que, en el momento actual, constituye un referente destacado en la vida de las personas. (Kirk, 1990; Tinning, 1992,1996; Vaquero, 2002; Evans, 2004; Hildebrandt-Stramann, 2009; Penney, 2009).

La idea de cuerpo que esta perspectiva asume como referencia la explica Shilling (1993), tomándola de Frank (1991). Este autor describe cuatro formas por las que los sujetos, a través de sus cuerpos, se adaptan a estar en el mundo y a relacionarse con los demás: la forma disciplinada, la reflejante, la dominante y la comunicativa. Estas cuatro formas son el resultado de conjuntos socialmente diferenciados de técnicas corporales. Defiende la comunicativa, respecto a las otras formas, por su orientación a la comunicación con los otros, la aceptación y respeto por las diferencias entre las personas y su compromiso con los demás, considerando las propias contingencias como positivas, en oposición a los otros modelos, que se asientan sobre el deseo de dominar los cuerpos, y la inclinación a considerarlos solamente en términos de su capacidad para consumir y fomentar todos aquellos aspectos vinculados a la apariencia. Este concepto de cuerpo intenta explorar las posibilidades de que éste sea visto como sujeto, en vez de cómo objeto a controlar y superar, y a través del cual experimentar el placer, el dolor, la identidad individual y las relaciones sociales (Dewar, 1993; Barbero, 1998; Vaquero, 2002).

A partir de este marco referencial se han desarrollado las prácticas corporales correspondientes a la materia, teniendo siempre presente, debido a la relación que tienen con este estudio las siguientes premisas:

- Las percepciones acerca de uno mismo se pueden reconstruir a partir de un propósito de cambio y con una práctica permanente (Carpena y Darder, 2010).
- La experimentación de actividades en el ámbito motriz tiene un fuerte impacto en la manera en que nos sentimos (Tinning, 1992,1996; Gismero, 2002).
- La mayoría de las personas son conscientes de la importancia de la salud y de la forma física, pero no son conscientes de las posibilidades ligadas a la percepción del cuerpo como caja de resonancia de todo lo que nos ocurre, del placer de sentirlo cuando bailamos, paseamos, jugamos... (Csikszentmihalyi, 2010).

Han participado en el estudio las 30 alumnas y 17 alumnos matriculados en el curso. Los instrumentos de generación y recogida de información fueron, en un primer momento, antes de comenzar la experiencia, el grupo de discusión, y en un segundo momento, que abarcó el tiempo que duró la docencia, el informe personal.

El grupo de discusión se articuló a partir de una guía, con cuatro apartados, elaborada tomando como referencia los trabajos de Baile, Gillén y Garrido (2008) y Cortés, Solé, Luque y Lopez (2008). El primero de ellos se centró en impulsar la comunicación acerca de nuestras percepciones en torno a nuestro cuerpo; el segundo en compartir los sentimientos que genera esa percepción de éste; el tercero giró sobre cómo creemos que nos perciben los demás, y el cuarto acerca de las acciones que pondríamos en marcha para mejorar nuestra imagen corporal. La duración del grupo de discusión fue de 60 minutos, y se grabó íntegramente para su transcripción.

Durante el desarrollo de la asignatura, y como un elemento de la evaluación, el alumnado tuvo que confeccionar un informe final en el que, en uno de los apartados, tenían que reflexionar acerca de lo que las prácticas corporales desarrolladas les había permitido aprender sobre ellos mismos. Se trataba de construir, a través de la escritura, un relato en primera persona que les permitiese visibilizar, analizar, reflexionar, y confrontar sus percepciones, sentimientos, valoraciones acerca de su imagen corporal (Rifá, 2011).

Tanto la información generada a través del grupo de discusión como la contenida en los informes, se sometió a una lectura pormenorizada para identificar aquellos apartados más significativos para el estudio. Posteriormente se acometió un proceso de clasificación por

categorías, a partir de las cuales se procedió al análisis e interpretación de la información recogida.

## Resultados

El análisis de la información contenida en el grupo de discusión revela, en primer lugar, la gran diferencia a la hora de percibir, sentir y valorar la imagen corporal en función del género. El colectivo de alumnas, cuando hablan de su imagen corporal, hablan fundamentalmente de la apariencia del cuerpo y de la manera en que la viven y la experimentan. El colectivo masculino, en cambio, vincula su imagen corporal con el ámbito de la salud y se refiere a las deficiencias cardio-respiratorias que se hacen presentes en situaciones de la vida diaria en las que se requieren niveles de resistencia cardiovascular :

*“yo al día de hoy no estoy muy descontento con mi cuerpo, creo que ha habido momentos en los que me he sentido mejor... pero hoy con la vida que llevo y teniendo en cuenta de que soy consciente de que debería hacer más deporte... comer más sano... no me encuentro insatisfecho con mi cuerpo”.*

La valoración que el colectivo femenino hace, en general, de la imagen es negativa y aparece asociada a sentimientos de culpabilidad. Mientras que al alumnado masculino, por el contrario, y también de manera general, le satisface su imagen y asume que, probablemente, podrían mejorarla si emprendieran acciones relacionadas con la actividad física. Esta manifestación de satisfacción resulta muy envidiada por sus compañeras:

*“yo cuando me miro en un espejo me gusta, no soy Brad Pitt pero me gusta y además no hay más...”.*

El colectivo femenino, en su totalidad, expone que cuando se miran en el espejo, la imagen que perciben es insatisfactoria ya que su mirada se centra exclusivamente en aquellos rasgos, partes, formas, que no les gustan:

*“para mí el percibirme gorda es una cuestión de salud mental porque a mí me hace daño, porque me levanto por la mañana me veo en el espejo y me hace daño”.*

Entre las preocupaciones que destacan se encuentra la apariencia y dentro de ella, el peso, tamaño de las partes del cuerpo y sus proporciones. Otra preocupación se corresponde con el sentirse observadas, por la inseguridad que acarrea y en último término refieren aquellas situaciones sociales en las que se reduce al mínimo el espacio de separación entre los cuerpos. Manifiestan que todas estas preocupaciones se traducen en tensión muscular, torpeza y bloqueo, lo cual genera un sentimiento de incomodidad con el cuerpo que relacionan con la idea de que su imagen no se corresponde con la que socialmente se establece. Son conscientes de la importancia de sentirse bien con y en el propio cuerpo por su influencia en su futuro profesional como docente:

*“yo envidio a la gente que se sabe soltar, que se mueve como el aire, un cuerpo flexible que se expresa con naturalidad, tranquilidad, armonía...”*

El colectivo masculino manifiesta su incompreensión por un discurso que, en su opinión, se aleja de la realidad y que carece de lógica y sentido. En relación con este planteamiento las chicas manifiestan, en su totalidad, que a ellas se les somete a mucha más presión social, argumentando que la imagen que se enseña de una mujer siempre tiene que ser la imagen de una mujer perfecta. Se reconoce esa realidad, pero los chicos expresan su dificultad para entender la excesiva importancia, que en su opinión, le dan sus compañeras a la

imagen, máxime cuando entienden que en el colectivo de clase no se encuentran justificaciones que apoyen una imagen negativa:

*“yo creo que muchas chicas hacen de un grano de arena un mundo, quiero decir que igual han engordado un kilo, pero no es para suicidarse, le dan unas importancias al tema estético creo que excesiva...”*

La mayoría del colectivo femenino confiesa que se encuentra permanentemente a dieta para mejorar su imagen y que van o hacen propósitos continuados de ir a un gimnasio. Respecto a las acciones que emprenderían para mejorar su imagen corporal se encuentran el tratamiento farmacológico y quirúrgico. Es sobre esta cuestión dónde el colectivo masculino se muestra más en desacuerdo con el colectivo femenino. Entienden que el afrontamiento no debería ir por los caminos planteados por las chicas, sino que tiene necesariamente que ver con un trabajo orientado hacia verse y reconocerse positivamente:

*“yo flipo ya que las chicas de esta clase son preciosas y que no entiendo esa manifestación de que tomarían... se harían... flipo porque no ven lo que vemos los demás, que tienes una cara bonita, un cuerpo bonito... creo que hay que arreglarlo de aquí (se señala la cabeza)”*

De manera general los participantes perciben que la imagen corporal es un elemento de referencia en todos los aspectos de nuestra vida. Cuando se refieren a este concepto matizan que incluyen la mirada, la manera de moverse, los gestos: “la imagen es lo que tu proyectas... una manera de estar, de mirar, de sonreír...”

El análisis de la información contenida en el informe final apunta básicamente en dos direcciones. Una, relacionada con el descubrimiento de nuevas percepciones, sentimientos y valoraciones que, acerca de la imagen de sí mismos, no estaban contemplados, y otra, sobre la revisión y reconstrucción de percepciones, sentimientos y valoraciones que se encuentran incorporadas a la propia imagen corporal. En ambas direcciones se revela que la práctica corporal experimentada les ha permitido visibilizar, repensar y profundizar en el conocimiento acerca de ellos mismos como seres físicos y emocionales; solo en la primera dirección se incluye también la dimensión social.

Situados en la primera dirección y dentro de la dimensión emocional, la práctica experimentada se ha proyectado en la toma de conciencia de cómo la actividad corporal conecta directamente con la dimensión emocional:

*“Estaba muy nerviosa por ser el primer día de la práctica de educación física, ya que nunca se me ha dado del todo bien esta asignatura a lo largo de la educación obligatoria y he llegado a pasarlo mal en algunos casos. Pero a medida que se desarrollaba la clase notaba como los músculos del cuerpo (sobre todo los de la espalda, lumbares y brazos) no estaban tan tensos, los nervios focalizados en el estómago y parte baja de éste iban desapareciendo hasta llegar al punto de poder atender a las explicaciones de la profesora y concentrarme totalmente en las actividades”*

También se ha proyectado en un estar (habitar) placentero en su propio cuerpo y, como consecuencia, sentirse bien con él:

*“coincidimos muchos en lo difícil que es en la sociedad que nos movemos, poder desconectar de la rutina, de los problemas, sin embargo con música y dejándonos llevar hemos sido capaces de relajar nuestro cuerpo y quitarle tensión y sentirnos bien en él, y en la superación de miedos, vergüenzas...”*

Es en este aspecto donde la información se muestra más insistente:

*“siempre me he considerado un poco torpe con los bailes de salón, y pensar en hacer el ridículo delante de toda la clase no era una perspectiva que me agradara demasiado. Sin embargo, siempre que nos enfrentamos a nuestros miedos, aprendemos algo nuevo, y esto es lo que yo he aprendido con el baile”.*

La dimensión física se ha representado en el descubrimiento del potencial de la actividad tanto en lo funcional como en lo expresivo. En relación con lo funcional se resaltan los aprendizajes vinculados a la percepción y control del propio cuerpo “he aprendido a parar y realizar cosas que hasta ahora nunca había hecho, cerrar los ojos, dejarme llevar, notar mi corazón, mi respiración, sentirme vivo, cosas que en nuestro día a día no realizamos y que son necesarias”.

En relación a lo expresivo los datos indican que el movimiento puede constituir un importante medio de expresión:

*“dado que soy una persona a la que no le gusta demasiado exteriorizar sus sentimientos o expresar su estado de ánimo, aunque a veces me sea imposible, me pareció muy constructiva esta sesión en general como medio alternativo de expresión”.*

La dimensión social ha emergido con rotundidad asociada al descubrimiento de las posibilidades del lenguaje corporal, gesto y movimiento como instrumento de expresión y comunicación. Hay unanimidad al resaltar que ha resultado ser un elemento de gran potencial por su influencia en las relaciones entre las personas, el clima de confianza generado y su influencia en la dinámica de la clase:

*“diría que gracias a estos meses, he construido otro trocito de mí, he sacado otra parte que, quizás, muchos compañeros de la universidad no conocían y eso me gusta. Creo que me ha permitido abrirme y ser realmente como soy yo, ya que muchas veces detrás de una mesa en el aula, no puedes ser realmente como tú eres y eso en cambio, el gimnasio te lo permite”.*

Esta toma de conciencia ha permitido entender, de una manera explícita, que no toda la comunicación pasa por la palabra.

En relación con la reconstrucción realizada acerca de sus percepciones, sentimientos, y valoraciones existentes indicaremos que, de manera general, la experimentación práctica ha permitido repensar, reflexionar, reubicar significados guardados, de una manera explícita o no, en la memoria. En este caso los significados se encuentran vinculados a su experiencia en la edad escolar y a la propia materia. Lo que se encuentra en los datos son básicamente experiencias y valoraciones negativas que en este momento se someten a otra lectura y otra mirada que posibilita reorientar, reconstruir significados.

La revisión de la dimensión más física ha girado alrededor de dos elementos; uno que tiene que ver con la orientación que ha asumido la materia en los años de escolarización y que ha contribuido a construir una imagen corporal más negativa que positiva y otro, que ha supuesto la revisión de su propio potencial y su competencia motriz.

Los datos nos remiten de manera insistente a una deconstrucción de la concepción de la materia y de sus posibilidades en contextos educativos “en un principio me parecía una asignatura sin ninguna utilidad y que solo valía para aumentar los complejos de la gente y para darles a otros más motivos para reírse de la gente más torpe, menos popular, mas acoplejada por su físico, etc.”. La concepción que se encuentra revisada tiene que ver básicamente con un modelo asentado en el rendimiento “esta actividad me hizo darme

cuenta de que hay muchas actividades para aquellos que en otro tipo de clase de educación física no hubiéramos destacado”.

Respecto a la revisión de su propio potencial, los datos también informan, unánimemente, acerca de una valoración negativa que en este momento se revisa y se justifica por una práctica orientada exclusivamente hacia el rendimiento, la producción y el éxito:

*“y digo en mi autoestima, porque siempre había sentido que la Educación Física no era lo mío, ya que era bastante mala en cuanto a fuerza y en algún que otro deporte. Pero en estas actividades, he estado muy a gusto, he sentido que no solo era capaz de hacerlas sino que además no tenía ningún problema en bailar, reírme y disfrutar mientras las hacía”.*

En relación con esta revisión merece especial atención la desplegada por el colectivo masculino y vinculada a situaciones de baile, danza y expresión:

*“aunque parezca absurdo, hasta hace relativamente poco pensaba que era incapaz de realizar un mísero paso de baile, lo que me había llevado a rechazar todo intento por aprender una secuencia de movimientos guiados por la música. Ese día no sólo aprendí que las limitaciones que creía tener eran infundadas, sino que descubrí que haciendo algo que creía detestar podía llegar a disfrutar realmente”*

## Conclusiones

Este trabajo indica, al igual que la mayoría de investigaciones realizadas (Kirk, 1990; Tinning, 1992; Dewar, 1992; Raich, Torras y Figueras, 1996; Gismero, 2002; Rigol, 2006; Meneses y Montalbo, 2008) que en la manera de percibir, sentir y valorar el cuerpo, el género juega un papel fundamental. Se sigue dando una mayor importancia a la belleza física, apariencia, atractivo sexual... de la mujer mientras en los hombres su imagen se asienta en otras habilidades. En comparación con los hombres las mujeres universitarias que participan en este estudio valoran negativamente su imagen corporal. Esta valoración se proyecta básicamente en la apariencia; la mayoría desearía, sin importar la forma, cambiar esta apariencia. Se constata que esta valoración afecta negativamente a su desarrollo personal y social (Calaf, M; León, M; Hilerio, C y Rodríguez, J, 2005).

En esta línea diferentes autores apuntan que en el mundo occidental las mujeres se sienten descontentas respecto a su forma de estar en el mundo y respecto a su propia identidad, construida ésta básicamente, sobre su dimensión corporal (Rigol, 2006). Las teorías feministas también señalan que los ideales construidos para la mujer dominan el imaginario social, explicando el esfuerzo de aproximar el cuerpo real al ideal y la insatisfacción que este proceso conlleva y que tiene el efecto de colocarlas en un estado de permanente inseguridad corporal (Bordieu, 2000; Rigol, 2006).

El esfuerzo por la consecución de este “ideal” produce una “asimilación hostil” de la propia imagen corporal, que se traduce en un rechazo de su propio cuerpo (Rigol, 2006). Resulta un tema interesante para la discusión que, en un momento en que las mujeres han logrado grandes cotas de libertad y unas mayores expectativas sociales, éstas se ven influidas por unos estereotipos corporales cada vez más rígidos y alejados de la realidad. Esta situación avala la necesidad de encontrar metodologías, estrategias y herramientas que permitan cuestionar unos intereses de mercado que se ven reflejados y refrendados a través de la publicidad y que penetran en todas las escalas de nuestra sociedad de consumo (Gismeno, 2002; Macías, 2011).

Acerca del valor de la práctica corporal experimentada como herramienta que permite la reconstrucción de significados sobre cómo nos percibimos, sentimos y valoramos, el estudio revela que ha sido una estrategia adecuada ya que ha permitido revisar nuestras propias actitudes hacia lo corporal y el descubrimiento de nuevos significados que han proyectado cambios en la manera de sentirnos, percibirnos y valorarnos. La práctica motriz ha supuesto vivir el cuerpo, no desde una dimensión estética sino, al margen de su apariencia, disfrutar de él a través de su dimensión expresiva, funcional, emocional y relacional ( Willis, 1994; Gismero 2002; Lagardera, 2007; Csikszentmihalyi, 2010; Rovira, 2013). Encuentra especial eco en este estudio la reconstrucción realizada por los participantes acerca de su competencia motriz, competencia que al re-evaluarla les ha permitido apropiarse y disfrutar de esta parcela de la vida humana.

Los participantes se han enfrentado a miedos existentes vinculados con una valoración negativa de la propia imagen corporal, valoración, que al proyectarse en el cuerpo, obstaculiza el desarrollo de la propia práctica y refuerza, al mismo tiempo, esa valoración.

La confección del informe personal ha exigido un relato personal que, en la distancia, ha permitido teorizar (identificar, analizar e interpretar) sobre uno mismo incorporando elementos de manera explícita, que hasta ahora, y a pesar de estar ahí, interactuando, pasaban desapercibidos (Rifá, 2011). El proceso de escritura ha resultado una herramienta interesante al impulsar un re-encuentro que ha permitido por un lado, entrar en conexión con el cuerpo vivido (experiencia sensitiva) para re-vivir sensaciones corporales olvidadas y experimentadas en el pasado, y por otro, con el cuerpo pensado (construcción de la imagen-representación corporal). Esta dialéctica se ha proyectado en una nueva visión, una imagen más amigable de su cuerpo (Giroux, 1990; Lasa Zulaica, 2003).

Para finalizar, y a modo de conclusión, diremos que el descontento que siguen manifestando las mujeres acerca de su imagen corporal debe ser objeto de atención por parte de las instituciones. Dado que nos movemos en el ámbito educativo, éste debe asumir el reto de elaborar intervenciones pedagógicas que lo enfrenten. La práctica corporal experimentada ha sido una experiencia valiosa que le ha permitido su crecimiento personal y social al ponerlos en contacto con su competencia motriz y sus posibilidades funcionales, relacionales y expresivas. En este sentido se presenta como una herramienta de gran potencial para intervenciones pedagógicas orientadas a mejorar la imagen corporal. La escritura ha resultado, también, ser una herramienta muy interesante al permitir reconocer, analizar, reflexionar... sobre aprendizajes surgidos en la práctica que son valiosos para nosotros mismos y para reestructurar y descubrir nuevas realidades.

## Bibliografía

- Arroyo, M. et al. (2005). Percepción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad del País Vasco. *Zainak*, (27), 55-63.
- Algayer, ML. y Nascimento, S. (2010). Orientacao para saude: indicadores de bem estar subjetivo de discentes do ensino superior no Amazonas Brasil. *Amazónica*, 4 (1), 46-57.
- Baile, J.I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal?. *Cuadernos del Marqués de San Adrian*, (2), 53-70.
- Baile, J.I.; Guillen F. y Garrido, E. (2003). Desarrollo y validación de una escala de insatisfacción corporal para adolescentes. *Medicina Clínica*, 121 (5), 173-177.

- Barbero González, J. I. (1998). La cultura de consumo, el cuerpo y la educación física. *Educación física y deporte*, (20), 19-30.
- Bordieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Brohm, J.M. (1978). La civilización del cuerpo: sublimación y desublimación represiva. En Partisans (Ed.) *Deporte, Cultura y Represión* (59-85). Barcelona: Gustavo Gili.
- Brockbank, A. y McGill, I. (2002). *Aprendizaje reflexivo en la educación Superior*. Madrid: Morata.
- Calaf, M.; León, M.; Hilerio, C. y Rodríguez, J. (2005). Inventario de Imagen Corporal para féminas adolescentes. *Revista Interamericana de Psicología*, 39 (3), 347-354.
- Camacho, M.; Fernández, E. y Rodríguez, I. (2006). Imagen corporal y práctica de la actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *RICYDE*, 2 (3), 1-19.
- Carpena, A. y Darder, P. (2010). La educación emocional, salud y bienestar del profesorado, en AA.VV. *La salud física y emocional del profesorado* (Barcelona, GRAO).
- Colom, A. y Melich, J.C. (1994). *Después de la modernidad*. Barcelona: Paidós.
- Cortes, I. ; Sole, A. ; Luque, A. y López, A. (2008). Estudio de insatisfacción corporal. *Zainak*, (30), 147-146.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos.
- Devis, J. (1998). La salud en la educación física escolar: materiales curriculares para el alumnado de enseñanza primaria. En Villamón, M. (Coord.) *La Educación física en el curriculum de primaria* (107-118). Valencia: Consejería de Educación.
- Devís, J. (coord.) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Devis, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En Devis, J. (Coord.) *La Educación Física, el Deporte y la salud en el siglo XXI* ( 295-322 ). Alicante: Marfil.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3 (8), 67-113.
- Diener, E. y Wolsic, B. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1), 120-129.
- Evans, J. (2004). Making a difference: Education and ability in physical education. *European Physical Education*, 10 (1), 95-108.
- Giroux, H. (1990). *Los Profesores como intelectuales*. Barcelona: Paidós.
- Dewar, A. (1993). El cuerpo marcado por el género en la Educación Física: una perspectiva feminista crítica. En *Investigación Alternativa en Educación Física* (111-126). Málaga: Unisport.
- Gismero, E. (2002). Cuerpo y salud: determinantes e implicaciones de la insatisfacción corporal, en Serrano, I. (coord). *La educación para la salud del siglo XXI* (Madrid, Díaz de Santos).
- Gonzalez Herrero, V. (2009). Insatisfacción corporal y satisfacción vital: un estudio con la escala de imagen corporal para niños. *Revista de psicología general y aplicada*. 62 (4), 283-292.

- Hildebrandt-Straman, R. (2009). Una visión pedagógica del movimiento. En Martínez, L. y Gómez, R. (Coord.) *La Educación Física y el deporte en la edad escolar* (91-104). Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y currículum*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar*. Lleida: Universidad de Lleida.
- Lasa Zulaica, A. (2003). Experiencias del cuerpo y construcción de la imagen corporal en la adolescencia: vivencias, obsesiones y estrategias. *Psicopatología y Salud Mental*, (2), 53-74.
- López, P.; Prado, JR.; Montilla, M.; Da Silva, G. y Arteaga, F (2008). Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima en estudiantes de la facultad de Medicina de la Universidad de los Andes. *Ciencias del movimiento humano y salud*, 5 (1), 1-24.
- Macías, O. (2011). La belleza femenina: consejos para las mujeres de principios del siglo XX. *Euskonews&media*, 1 (598), 1-5.
- Marchesi, A. (2007). *Sobre el bienestar de los docentes. Competencias, emociones y valores*. Madrid: Alianza Editorial.
- Meneses, M. y Moncada, J. (2008). Imagen corporal percibida en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (1), 13-30.
- Penney, D. (2009). Transformando el currículum de Educación física en un periodo crítico. En Martínez, L. y Gómez, R. (Coord.) *La Educación Física y el deporte en la edad escolar* (307-322). Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Raich, R.; Torras, J. 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. (2000). *Imagen Corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Rifá, M. (2011). La inscripción de la subjetividad en los retales de la memoria de un currículum de formación inicial: biografías, diarios y diálogos. En Hernández, F. (Coord.) *Aprender a ser docente en Secundaria* (61-98). Barcelona: Octaedro.
- Rigol, A. (2006). El otro cuerpo de la identidad: Análisis de modelos culturales de los trastornos del cuerpo femenino. *Cultura de los cuidados*, 10 (19), 47-54.
- Rodríguez, A (2005). Felicidad subjetiva y dimensiones del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 1 (1), 131-138.
- Rodríguez, A. y Goñi, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27 (2), 327-332.
- Rodríguez, S. y Cruz, S. (2008). Insatisfacción corporal en adolescentes latinoamericanas y españolas. *Psicothema*, 20 (1), 131-137.
- Rovira, G. (2013). Educación Física y bienestar docente. *Tanden*, (41), 87-92.
- Shiling, C. (1993). Cuerpo, escolarización y teoría social: el capital físico y la política de enseñanza de la educación física. En *Investigación Alternativa en Educación Física* (93-110). Málaga: Unisport.
- Tinning, R. (1992). *La Educación Física: la escuela y sus profesores*. Valencia: Universidad de Valencia.

- Tinning, R. (1996). Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de la Formación del Profesorado. *Revista de Educación* (311), 123-134.
- Vaquero, A. (2002). *Claves para la formación del profesorado de Educación Física desde una perspectiva crítica*. Bilbao: UPV.
- Vaquero-Cristobal, R.; Alacid, F.; Muyor, JM. y López-Miñarro, PA. (2013). Imagen Corporal: Revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28 (1), 27-35.
- Vielma, J.y Alonso, L (2010). Estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión histórica. *Educere*, (49), 2065-275.
- Viera Paniagua, L. (2010). Cómo vencer la presión de la “sociedad de la imagen” en que vivimos. Programa psicoeducativo: Atención de enfermería de salud mental. *Enfermería Integral*, (92), 47-51.
- Zubieta, E.; Muratori, M. y Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: Explorando diferencias de género. *Salud y Sociedad*, 3 (1), 66-76.
- Walzer, A. (2009). Cómo vencer la sociedad de la imagen en que vivimos. Programa Psicoeducativo: Atención de enfermería de salud mental. *Enfermería Integral*, (10), 9-13.
- Willis, P. (1994). Women in Sport in Ideology, in BIRRELL, C and COLE, CH. (Eds.) *Women, Sport and Cultura* (31-46). Illinois: Human Kinetics..

## Autores

### Ángela Vaquero Barba

Licenciada en Educación Física por la universidad Politécnica de Madrid en 1977, se doctoró con la tesis *La formación del profesorado de Educación Física desde una perspectiva crítica* en el año 2001. Su desarrollo profesional ha discurrido en dos ámbitos: la formación del profesorado y la formación de investigadores cualitativos. Ha participado en investigaciones y publicaciones relacionadas con la formación de profesorado y la formación de personal sanitario

### María Olga Macías Muñoz

Licenciada en Filosofía y Letras por la Universidad de Deusto, se doctoró en la Universidad del País Vasco en 1993 con la tesis *Ferrocarriles y desarrollo económico en el País Vasco (1914-1936)*. Ha disfrutado de diversas becas y también ha tomado parte en proyectos de investigación dentro del Departamento de Historia Contemporánea de la Universidad del País Vasco del Gobierno Vasco. En la actualidad es profesora ayudante doctor del Departamento de Didáctica de las Ciencias Sociales en la E.U. de Magisterio de Bilbao de la Universidad del País Vasco

### Ana María Macazaga López

Licenciada en Educación Física por la universidad Politécnica de Madrid en 1977, se doctoró con la tesis *Proceso formativo de un grupo de profesores de Educación Física a través de la investigación-acción: un estudio de casos* en el año 2003. Ha participado en investigaciones y publicaciones relacionadas en el ámbito de la formación de profesorado, en el ámbito del deporte escolar en procesos educativo y en el ámbito la educación emocional asociada a prácticas corporales