



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**TRABAJO FIN DE GRADO:**

**“La imagen corporal en Educación Primaria”**

Autor: Noé Adrián Mezcua Martínez

Tutor académico: Luis Alberto Gonzalo Arranz



## **RESUMEN:**

En la sociedad actual, la obsesión por la imagen corporal ha venido acarreado importantes problemas como trastornos alimentarios, ansiedad, estrés, etc. Problemas que, cada vez en edades más tempranas, empiezan a colarse en la vida de los individuos y de toda la unidad familiar.

Este documento expone cómo los medios de comunicación imponen un modelo de cuerpo ideal que, al ser comparado con el propio cuerpo, suele crear una insatisfacción corporal en la población y, en consecuencia, crea la necesidad de consumir una serie de productos o servicios “impuestos”.

El trabajo que nos ocupa se presenta a modo de investigación sobre la imagen corporal que tiene el alumnado de Educación Primaria, concretamente el alumnado de 3º y 4º. Y para conocer la imagen corporal de dichos alumnos, hemos llevado a cabo un cuestionario con los puntos que consideramos más relevantes sobre este tema.

## **PALABRAS CLAVE:**

Imagen corporal, Educación Primaria, cuerpo y los medios, trastornos alimentarios, cuerpo ideal.

## **ABSTRACT:**

In today's society, the body image obsessions have been hauling important problems such as eating disorders, anxiety, stress, etc. These problems begin to sneak into the life of the individuals and the family unit increasingly at earlier ages.

This document shows how the media impose a prototype of ideal body that, when people compare his or her body with that ideal body, tends to create a body dissatisfaction and, consequently, creates the need to consume products or services "imposed".

The work that concerns us is presented by way of research on body image which primary education students have, particularly students in 3 rd and 4 th. And to learn about the body image of these students, we have carried out a questionnaire with the points we consider most important about this topic.

## **KEYWORDS:**

Body image, Primary Education, body and the media, eating disorders, ideal body.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. OBJETIVOS .....	4
2.1. OBJETIVO PRINCIPAL:.....	4
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	4
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO .....	5
3.1. RELEVANCIA DEL TEMA: .....	5
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
4.1. LA IMAGEN CORPORAL .....	6
4.1.1. Definición de imagen corporal:.....	6
4.1.2. Componentes de la imagen corporal:.....	7
4.2. IMAGEN CORPORAL Y SALUD .....	7
4. 2. 1. Trastorno de la imagen corporal .....	7
4.2. 2. Trastornos de alimentación .....	8
4.3. ANTECEDENTES Y CUERPO IDEAL.....	9
4. 3. 1. El cuerpo a lo largo de la historia (Toro, 1996).....	9
4. 3. 2. El cuerpo en la actualidad .....	9
4. 4. LA IMAGEN CORPORAL Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN .....	10
4. 5. LA IMAGEN CORPORAL A TRAVÉS DE EDUCACIÓN FÍSICA .....	10
5. CONTEXTO DONDE SE HA REALIZADO LA INVESTIGACIÓN .....	12
5. 1. UBICACIÓN Y AMBIENTE SOCIOECONÓMICO DE LA POBLACIÓN ESCOLAR ...	12
5. 2. OPORTUNIDADES DEL CENTRO .....	13
5. 3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	13
6. METODOLOGÍA .....	13
6.1. MÉTODO DE TRABAJO .....	14
6. 2. INTERVENCIÓN Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN EN EL AULA.....	14
7. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS .....	16
8. CONCLUSIONES FINALES.....	21
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
10. ANEXOS .....	23

# 1. INTRODUCCIÓN

A continuación, presento mi Trabajo de Fin de Grado correspondiente al último curso del Grado en Educación Primaria, cursado en la Facultad de Educación de Segovia perteneciente a la Universidad de Valladolid.

Para empezar, este documento aborda la imagen corporal que tienen los alumnos de 3º y 4º curso de Primaria y el rol que esta imagen tiene en sus vidas, y que jugará un importante papel en su plena incorporación a todos los ámbitos de la sociedad.

Primero, se exponen los objetivos que nos hemos planteado para abordar este tema y sobre los cuales nos hemos basado para la búsqueda de información y la elaboración del método de trabajo.

A continuación, se encuentra la justificación del tema elegido. Aquí mostramos las razones por las que consideramos es un tema de gran preocupación.

Más tarde, aparece el marco teórico sobre el cual se fundamenta todo el trabajo y el cual contextualiza el tema que nos ocupa, apoyándose en diferentes autores que han tratado esta cuestión: la imagen corporal.

El siguiente punto es la metodología utilizada en nuestro proyecto, tratándose de la explicación del proceso llevado a cabo para la elaboración del estudio y las estrategias utilizadas para la investigación.

Tras la metodología, se encuentra la exposición de resultados del cuestionario llevado a cabo, junto con una comparación entre el sexo masculino y el femenino.

Finalmente, concluimos con el alcance del trabajo, aquí exponemos las oportunidades y las limitaciones del contexto donde he llevado a cabo la investigación; seguido de las conclusiones finales, donde se encuentran las reflexiones sobre los aspectos abordados.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO PRINCIPAL:**

La finalidad central que se pretende con este trabajo se concreta en el siguiente objetivo:

-Conocer la imagen corporal que tienen los alumnos de 3º y 4º de Educación Primaria.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Supeditados a la finalidad anterior, consideramos de gran relevancia los siguientes objetivos secundarios:

-Averiguar si los alumnos de Primaria están influenciados por el modelo de cuerpo ideal ofrecido por los medios.

-Entender el significado que tiene la actividad física y el deporte para el alumnado de Primaria.

-Saber los motivos por los que un alumno pueda llevar a cabo algún tipo de dieta o discriminación alimentaria.

-Conocer la opinión del alumnado sobre la relación entre imagen corporal y éxito, e imagen corporal y relaciones sociales.

-Identificar la satisfacción o insatisfacción que sienten los alumnos por su propio cuerpo y la preocupación por la imagen corporal que perciben en su entorno más cercano.

## **3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO**

### **3.1. RELEVANCIA DEL TEMA:**

La labor de investigación que recogemos aquí, emerge de nuestro interés personal por el tratamiento de la imagen corporal en el aula. Además, consideramos que este trabajo brinda la posibilidad de escudriñar la realidad cotidiana de nuestro entorno, una realidad que nos concierne a todos de una forma u otra.

La elección de este tema se debe a nuestra considerable preocupación por la interesada representación del cuerpo que los medios de comunicación han venido mostrando y que la población, ya desde edades prematuras, ve y asimila como propia y adecuada.

Una representación que, cada vez más, se manifiesta en acciones y prácticas poco saludables que pueden llegar a ocasionar importantes problemas alimentarios y psicológicos.

.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. LA IMAGEN CORPORAL

#### 4.1.1. Definición de imagen corporal:

Antes de nada, consideramos clave abordar el concepto de imagen corporal, siendo el término sobre el que se fundamenta y apoya todo el trabajo. A continuación, presentamos las definiciones que hemos considerado más relevantes.

Raich (2001) considera la imagen corporal como aquellos sentimientos y opiniones que nosotros mismos tenemos sobre nuestro aspecto. Sería algo así como lo que experimentamos y sentimos sobre nuestro cuerpo y el cómo actuamos por este. La misma autora expone que en la imagen corporal suele importarnos más cómo nos ven por fuera que cómo nos sentimos por dentro.

Esta autora llega a enunciar que tener la concepción de que somos atractivos físicamente nos hará actuar con más seguridad, tranquilidad e, incluso, creernos merecedores de cosas buenas; mientras que no sentirnos atractivos suele acarrear que pensemos que no nos merecemos nada bueno o que las cosas buenas que se nos entregan se nos dan por caridad o pena.

Una de las definiciones más antiguas es la que presenta Brouchon-Schweitzer (1992), quien define la imagen corporal como un esquema elaborado gracias a la experiencia personal y al instante histórico-social en el que se está, refiriéndose a la conformación de un todo formado por los sentimientos, la percepciones, las conductas y la idea que se crea sobre el propio cuerpo a lo largo de la vida.

Guerrero, Cepero y Torres (2010) presentan una serie de definiciones basándose en algunos autores:

Así, Slade (1994) habla de la imagen corporal para referirse a una extensa representación del cuerpo, en forma y tamaño, influida por la cultura, la sociedad, etc. que se da en la mente y varía a lo largo del tiempo.

Otros autores como Rosen (1995) ven la imagen corporal como un modo de percibir, imaginar, sentir y actuar respecto al propio cuerpo, haciendo mención a la satisfacción o falta de ella, a la preocupación y ansiedad, etc.

Baile (2000) dice que la imagen corporal es: “un constructo psicológico complejo, que se

refiere a cómo la autopercepción del cuerpo genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas”. (p.5)

#### **4.1.2. Componentes de la imagen corporal:**

Dentro de Raich (2001) nos encontramos que Thompson (1990) diferencia tres componentes de la imagen corporal:

a) El componente perceptivo. El cual hace referencia a la precisión con que percibimos la dimensión de las partes del cuerpo o de la totalidad del cuerpo. La alteración de este elemento puede dar lugar a percibir el tamaño del cuerpo como mayor o inferior al real, llegando a ocasionar trastornos alimentarios en numerosas ocasiones.

b) El componente subjetivo. Son las sensaciones, actitudes y valoraciones que suscita el cuerpo. Por ejemplo: preocupación, ansiedad, confianza, satisfacción, etc.

c) El componente conductual. Este último se refiere a las conductas provocadas por la concepción sobre el propio cuerpo. Ejemplos de estas serían el exhibicionismo del cuerpo o evitar la exposición de partes de este en público.

Para Cash y Pruzinsky (1990) la imagen corporal compromete:

a) Perceptualmente: representaciones y valoraciones sobre la proporción y forma de las partes del cuerpo.

b) Cognitivamente: la atención e interés en el cuerpo.

c) Emocionalmente: experiencias de agrado/desagrado, deleite/aversión por el aspecto exterior.

## **4.2. IMAGEN CORPORAL Y SALUD**

### **4. 2. 1. Trastorno de la imagen corporal**

Raich (2001) define este trastorno como un malestar desmesurado debido a algún defecto irreal o exagerado del aspecto físico, afectando negativamente a la vida personal, social y laboral del individuo. O lo que es lo mismo, se trata de una “distorsión perceptiva” del aspecto físico o de

una parte de este que provoca una insatisfacción y preocupación considerable.

Esta misma autora en su obra enuncia que ya existía la preocupación por la apariencia física en el Siglo XIX y nos muestra una evolución de esta a lo largo del tiempo. Así, nos encontramos con que concretamente en 1886 Morselli recoge el concepto “dismorfofobia”, refiriéndose al miedo hacia la propia forma.

Más adelante, en 1903, Janet manifiesta “la obsesión por la vergüenza del propio cuerpo”, expresado como el miedo a verse feo en los ojos de los demás. Esto abarca, además, un sentimiento de bochorno hacia uno mismo, acompañado de la convicción de que el aspecto no se ha elegido y se ha impuesto al individuo, siendo esto injusto.

En 1970 se calificó a este trastorno como la creencia irracional a no ser normal, teniendo miedo a cómo puedan reaccionar los demás.

En referencia a esto, Tornero et al. (2009) recogen que Baile (2003) entiende el trastorno de la imagen corporal como la inquietud por defectos imaginados del aspecto y la exaltación de pequeñas imperfecciones físicas, las cuales producen una preocupación, así como un desgaste social y laboral.

Esto debería hacernos reflexionar sobre lo espantosa que es la preocupación obsesiva por los defectos físicos, pero más alarmante es la preocupación por defectos imaginarios, por defectos que ni siquiera tenemos.

Continuando con Tornero et al. (2009), estos fundamentan su obra con estudios de diferentes autores sobre la valoración perceptiva de la imagen corporal en hombre y mujeres:

Montero, Morales y Carvajal (2004) recogieron que algo menos del 50% de los hombres elegía prototipos físicos correspondientes con su IMC real; en las mujeres, este porcentaje se reducía a menos del 40%. Llegando a la conclusión de que los hombres se autoperciben más acertadamente que las mujeres.

En otro estudio seguido por Lameiras et al. (2003) dirigido a universitarios y universitarias, constataron que las el sexo femenino tiene una mayor preocupación por la imagen corporal, el peso y la talla que los hombres, además de recurrir a dietas con mayor facilidad que ellos.

Finalmente, en la misma línea que los anteriores autores, Perpiñá y Baños (1990) en un estudio a 83 chicas adolescentes recogieron que todas ellas sobreestimaron su peso.

## 4.2. 2. Trastornos de alimentación

Tornero et al. (2009) dice que las mujeres desarrollan más fácilmente los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA en adelante) que los hombres, llegando al punto de considerar el género femenino como un factor de riesgo de padecer este tipo de trastornos.

Este autor sostiene que los TCA son motivados por una serie de causas, siendo la insatisfacción en la percepción de la imagen corporal la causa principal para querer adelgazar o modificar el cuerpo. Asimismo, esta insatisfacción se da cuando hay diferencias entre el cuerpo percibido como ideal y el cuerpo real, dando lugar a una valoración negativa del cuerpo real y a una baja autoestima.

Los Trastornos alimentarios más frecuentes son (sacado de Guerrero et al. 2010):

### -Anorexia nerviosa:

El término *anorexia* significa “pérdida de apetito”, no obstante, quienes padecen este trastorno no siempre carecen de apetito, más bien, frecuentemente estas personas no ingestan alimentos por rechazo hacia la comida, un rechazo debido al temor a engordar que se traduce en un descenso en la toma de alimentos.

A este temor a engordar debemos sumar que, generalmente, quienes padecen este trastorno se perciben como más voluminosos/as de lo que realmente son. Este trastorno implica un considerable descenso de peso y lleva a una gran debilidad y desnutrición de la persona que lo padece.

Como hemos dicho, la pérdida de peso se debe a que no se ingesta la comida necesaria, pero también puede deberse a la provocación del vómito, el uso de laxantes o el abuso de ejercicio físico. De hecho casi un 50% de las personas que padecen este trastorno llevan a cabo este tipo de prácticas poco saludables (Fairburn y Garner, 1986).

### -Bulimia:

Este término significa tener “el apetito de un buey”. Para contextualizar, en la antigüedad se cazaba masivamente y estas cazas iban seguidas de atracones durante los siguientes días; esto se hacía para compensar los períodos de escasez y, porque la carne debía ser comida en poco tiempo. (Turnbull, S. y Cols., 1996)

Quienes padecen este trastorno ingieren gran cantidad de comida violentamente, para luego

“compensar” estos atracones realizando prácticas como la autoinducción del vómito, de utilización de laxantes, etc.; lo cual también es debido a que los individuos suelen sentirse culpables o desanimados por los atracones y suele realizarse a escondidas. Cabe destacar que estas prácticas de “compensación”, son realizadas por el 80-90% de dichos individuos y casi el total de estos son mujeres (American Psychiatric Association, 1994; Fernández Aranda y Turón, 1998).

#### -Obesidad:

Este trastorno o enfermedad se caracteriza por un exceso de grasa en el cuerpo que afecta a la salud de la persona y, generalmente, favorece el desarrollo de enfermedades crónicas.

Amatruda y Linemeyer (2001) es una enfermedad de riesgo producida por un estilo de vida sedentario y asociado a un incremento de la mortalidad y morbilidad desencadenado por enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios y músculo-esqueléticos, diabetes, y cáncer.

Entre las principales causas que provocan la obesidad nos encontramos con un incremento del apetito, traducido en un aumento de la ingesta de alimentos; dietas alimentarias con exceso de azúcar y grasa; el alcohol; y a todo ello debemos sumar la predisposición genética y la falta de actividad física.

La obesidad es uno de los problemas de salud más preocupantes en nuestros días, pues afecta a una importante parte de la población en los países desarrollados e, incluso, de algunos en vías de desarrollo. Es tal su alcance que la Organización Mundial de la Salud la ha denominado la *epidemia del siglo XXI*.

#### -Vigorexia:

La vigorexia es un trastorno mental diferente a los antes enunciados, cuya relación con ellos es más la preocupación obsesiva por el cuerpo y una deformación de la imagen corporal, y no tanto el factor alimentario que en todos los trastornos anteriores cobraba un importante peso.

A diferencia de la anorexia nerviosa y la bulimia, este trastorno es más frecuente en hombres que en mujeres. Para contextualizar este trastorno hemos de precisar que el cuerpo ideal de la mujer, durante casi toda la historia y en casi todas las culturas, ha sido un cuerpo delgado vinculado al éxito y al atractivo. Mientras que el éxito y poder del hombre se ha relacionado con un cuerpo más bien voluminoso (Toro, 1996).

Dicho esto, Olivardia (2001) recoge que ambos sexos muestran alteraciones muy parecidas en

este trastorno, debidas a una insatisfacción hacia el propio cuerpo o hacia alguna parte de este. Aunque, reconoce en los hombres una mayor inquietud por la consecución de musculatura, determinada por un temor a encontrarse flacos, débiles o canijos. Esta preocupación involucra a la imagen corporal de la forma inversa que lo hace la anorexia, es decir, las personas con este trastorno se perciben como más delgadas o pequeñas de lo que realmente son.

### **4.3. ANTECEDENTES Y CUERPO IDEAL**

#### **4.3.1. El cuerpo a lo largo de la historia (Toro, 1996)**

Para empezar, es necesario precisar que, a lo largo de la historia, el cuerpo de la mujer ha tenido más importancia y ha sido objeto de mayor interés que el masculino, en todas las culturas. Dicho esto, queda claro que el género femenino abarcará la mayor parte de este punto en el trabajo que nos ocupa.

Principalmente, esa importancia del cuerpo femenino se debe a su capacidad para procrear y amamantar, así como al gran interés que despierta sexualmente. En cambio el atractivo del hombre se relaciona más con su poder y habilidades.

Por otro lado, la cultura ambiental define la valoración social del cuerpo. Lo cual provocará que las diferencias entre el modelo de cuerpo social y el cuerpo de cada uno puedan acarrear obsesión, malestar y ansiedad.

Fallon (1990) recoge que en el Siglo XIX en el mundo occidental la cultura establece como modelo el cuerpo delgado; la genética de cada uno otorga los motivos para sentirnos insatisfechos con nuestro cuerpo; de nuevo, la cultura ofrece productos o procedimientos para cambiar o modificar el cuerpo; y la autoestima y la situación social determinan la intensidad y dedicación con que cada persona trata de modificar su cuerpo.

En palabras de Ford y Beach (1951), en la mayoría de las sociedades primitivas las mujeres gruesas atraen sexualmente bastante más que las delgadas. Así mismo, en aquellas sociedades con riesgos constantes para la supervivencia las mujeres robustas son percibidas como sinónimo de prestigio y elevado estatus, pues se entiende que disponen de alimento no solo suficiente para vivir, sino también en exceso en un contexto en el que es escaso.

Sin embargo, es cierto que existen pueblos (como los tonganos, los massais o debuanos) con preferencias por las mujeres esbeltas (Shack, 1971).

Toro prosigue dejando claro que en todas las culturas ha habido modificación de alguna parte o rasgo del cuerpo, por motivos religiosos o de ritual, para atraer sexual o socialmente a otros miembros del entorno. Pero, salvo en algún caso contado, no es hasta la llegada de la etapa moderna cuando el aumento del atractivo social y sexual se busca en forma de disminución del tamaño del cuerpo o de alguna parte de este. A diferencia de como generalmente ha venido ocurriendo a lo largo de la historia, es decir, agrandando o exagerando diferentes partes corporales.

Ya en la Prehistoria, las imágenes del cuerpo femenino (las venus) estaban asociadas a la fecundidad femenina, también eran representadas con dimensiones voluminosas (grandes senos, anchas caderas y piernas, etc.).

#### **4. 3. 2. El cuerpo en la actualidad**

Hoy en día, el cuerpo actúa como identificador social, puesto que permite reconocer a qué colectivo social pertenece cada individuo. Continúa asegurando que el cuerpo se expresa dependiendo de las relaciones que recibe del exterior y de los mecanismos sociales dominantes, convirtiéndose así en un componente básico de un sistema forzado de socialización (Ossorio, 2003).

De hecho, con una simple ojeada al cuerpo de una persona podemos identificar la afinidad a un grupo. Así, la percepción que las personas de nuestro entorno tengan de nuestro cuerpo, aporta gran información sobre nuestros gustos o aficiones e, incluso, el estilo de vida que podamos estar llevando a cabo.

La imagen corporal está definida socialmente y empapada de valoraciones y comentarios subjetivos. Para las y los adolescentes, cómo son vistos por los demás cobra bastante importancia, muchos llegarían a hacer casi cualquier cosa por no ser aislados y ser aceptados en un determinado grupo. La aceptación en un grupo y la preocupación por el aspecto físico son dos componentes de gran importancia en la adolescencia que están estrechamente relacionados con la autoestima (Guerrero et al., 2010).

Estos últimos autores recogen que para formar adecuadamente la imagen corporal, las personas exploran y experimentan los cambios del cuerpo y las posibilidades que ofrece el contexto para embellecer la apariencia (vestimenta, maquillaje, centros de estética...). Y estas posibilidades suelen ser las que están de moda, por lo que los miembros de la sociedad las siguen para no ser aislados y

pertenecer al grupo del que se quiere formar parte.

Queda claro que la ropa, el gimnasio, los anuncios sobre la imagen corporal, la alimentación y los productos adelgazantes o tonificantes forman nuestra nueva realidad, en la que parece tener más importancia cómo te ven por fuera a cómo te encuentras por dentro. Y esta realidad crea un canon de necesidades y deseos idealizados, que no ideales, que traen consigo una cultura que viene acompañada de trastornos alimentarios (bulimia, vigorexia, anorexia, etc.), trastornos de la imagen corporal y actitudes negativas hacia los cuerpos no delgados y tonificados (Tornero, I., Sierra, Á. y Carmona, J.,2009).

Guerrero, Cepero y Torres (2010) hablan de la sociedad enunciando que: “En una sociedad que glorifica la belleza, la juventud y la salud no es extraño que aumente la preocupación por la apariencia física.” (p.19).

Estos autores continúan afirmando que, cada año, para la mejora del cuerpo y del aspecto se gastan desmesuradas cifras de dinero, posicionándose como uno de los negocios más rentables en nuestros días.

La percepción de la realidad es modificada y gobernada por los estereotipos, estos últimos son contruidos culturalmente por los pueblos. En algunos casos pertenecen al colectivo (Jung) o a la cultura popular (Bruner), pero la mayoría de las veces son cuidadosamente contruidos (Klaus Theweleit), obedeciendo a una manifestación de superioridad y dominio de los más fuertes sobre los débiles. Se dice que cuando se difunde conscientemente un estereotipo, se difunde una mentira; y si se consigue una demanda suficiente con un mismo deseo, se consigue un anuncio y un producto o servicio acertado para ese público (Pérez, 2000).

#### **4. 4. LA IMAGEN CORPORAL Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

La importancia que ha alcanzado el cuerpo en la sociedad actual no podía quedar fuera del interés de uno de los signos de identidad en nuestros días, la Economía. La industria del cuerpo mueve sumas desorbitadas de dinero y esto se puede apreciar en la cantidad de productos de belleza, adelgazantes, etc. que nos encontramos en casi cualquier establecimiento grande o pequeño. Y este inmenso valor que se ha concedido a la belleza y al cuerpo, y que consiente unas inversiones desmedidas para adaptar el cuerpo a la imagen corporal ideal, ha sido estudiosamente incrustado

por los medios de comunicación (Vázquez, 2001).

A lo largo de las últimas décadas, el mundo occidental está siendo plagado de imágenes propagandísticas, ya sea a través de la prensa, la televisión, la radio o vía internet. Unas imágenes que pretenden imponernos un modelo de cuerpo con el que queremos sentirnos identificados (Pérez, 2000).

Este mismo autor habla de estas imágenes diciendo de ellas que: “aunque no nos sentimos reflejados, casi ninguna de estas imágenes nos deja indiferentes, nos comparamos, nos compadecemos o establecemos algún tipo de complicidad” (p.10).

Y estas imágenes presentan un modelo de cuerpo que pretende empujarnos a consumir y a adoptar como nuestro un modo de vida totalmente impuesto, y cuyo único fin es mantenernos enganchados a unos servicios que asimilamos como indispensables, pero que realmente no necesitamos. Además, sobra decir que este cuerpo ideal no es posible obtenerlo sin los productos o servicios que se ofertan en el mercado, ya que de ser así no sería una industria como la que es hoy.

Ossorio (2003) sostiene que la sociedad, mediante los medios de comunicación, oferta a las masas “su verdad” que pasa a convertirse en “nuestra verdad”. Esto hace ver que la imagen del cuerpo y su percepción pasa a ser el prototipo idealizado.

La publicidad dirigida al aspecto físico tiene como principal cliente a la mujer. Lo cual directa o indirectamente ha depositado mayor presión en el sexo femenino que en el masculino y ha contribuido a ocasionar más y mayores trastornos alimentarios y de imagen corporal en ellas (Guerrero et al., 2010).

Como señala Vázquez (2001), la adquisición de hábitos higiénicos obsesivos que aumentan considerablemente la ansiedad respecto a la alimentación, el ejercicio físico y el aspecto, es debida a veces por la falta de información, otras por la personalidad de los individuos y la mayoría de las veces se debe al influjo de la publicidad. En conclusión, los medios incrementan las necesidades de la población a la par que aumentan los ingresos de la industria implicada.

#### **4. 5. LA IMAGEN CORPORAL A TRAVÉS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

El notable valor que tiene y está adquiriendo el cuerpo en la sociedad actual debe ser tenido en cuenta para comprender la Educación Física en nuestros días. Vázquez (2001) entiende que la

educación, y más concretamente la E. F., debe dotar a los alumnos de los recursos necesarios para no caer en un uso mercantilizado y manipulado del cuerpo, un uso que la sociedad ha llegado a asimilar como adecuado y que puede llegar a afectar muy negativamente al bienestar de los individuos.

Vázquez sostiene que la E. F. tiene que favorecer que las personas puedan adaptarse al contexto en el que se hayan y, como ya hemos dicho anteriormente, el contexto actual se encuentra inmerso en una realidad que gira en torno a la apariencia y la figura corporal.

Bien, este mismo autor defiende que la conversión del cuerpo en un elemento clave para la autoestima propia ha provocado que lleguemos a vanagloriarlo, llegando a dedicarle sus propios templos (gimnasios, balnearios, saunas...) y sus mandamientos (dietas, tablas de ejercicios, etc.).

Vázquez diferencia tres indicadores del culto al cuerpo sobre los que se fundamentan las actuaciones de la E. F.:

-La belleza:

Queda claro que en la actualidad el aspecto es el mediador en las relaciones con otras personas, desde las meramente comunicativas hasta las profesionales. Llegando al punto de que una buena valoración de la imagen corporal pasa a ser fundamental para una autoestima positiva y se construye gracias a la percepción de uno mismo hacia su cuerpo y la percepción que los demás hacen de este.

Respecto a la belleza, este autor apoya que la actividad física regular lleva a que las personas de ambos sexos se sientan más orgullosas de su cuerpo y aspecto, y esto lleva a una buena autoestima.

-La salud:

Este indicador es otro de los referentes actuales, la OMS define al cuerpo sano como aquel que “no padece enfermedad y que utiliza adecuadamente sus recursos”.

Debemos tener en cuenta que diversos estudios confirman que ver la televisión es la práctica de tiempo libre más habitual entre los españoles en todas las etapas y que la inactividad física, cada vez mayor en edades avanzadas, produce debilidad física y es la principal causa del deterioro muscular, por delante del propio envejecimiento.

Por ello, el ejercicio físico es considerado un factor preventivo de enfermedades como la

obesidad y de problemas cardíacos. Y ya desde las edades más tempranas, en la escuela se deben promover hábitos de vida saludables para toda la vida (como la práctica de actividad deportiva o el ejercicio físico regular) que producirán beneficios tanto física como psíquica y socialmente.

Sin embargo, como hemos ido abordando a lo largo de este trabajo, el desconocimiento o el poco contraste de información pueden provocar creencias erróneas o efectos adversos sobre los beneficios de estas actividades y llegar a actitudes obsesivas por el cuerpo.

#### -El rendimiento:

Este indicador hace referencia a estar en forma, respondiendo correctamente a las demandas de la sociedad. En nuestros días, el no estar en buena forma física puede ser motivo de una reducción de la autoestima y de la segregación social. Y para llegar a esta conveniente forma física debemos tener en cuenta la alimentación, la actividad física, el estrés y la higiene; y en ocasiones la dificultad de lograr esto, nos lleva a prácticas poco saludables para mejorar el rendimiento.

La máxima presencia de esta búsqueda del rendimiento se encuentra en las prácticas deportivas y el deporte de élite. Y esta obsesión por ser el mejor, mantenerse en la élite y superar tanto al contrario como a uno mismo, ha llevado a los individuos a someter al cuerpo a niveles totalmente perjudiciales para el organismo y para la salud.

Como hemos ido comentando a lo largo de este trabajo, la percepción que una persona tiene sobre su cuerpo (sobre su imagen corporal) afecta sustancialmente a su salud, atendiendo a este asunto, Pérez y Devís (2004) presentan dos tipos bien diferenciados de actitudes en EF, nos encontramos con la actitud hacia el resultado y la actitud hacia el proceso.

Por un lado, se halla la actitud hacia el resultado, conocida como aquella inclinación a considerar la actividad física como medio para lograr unos efectos estimados como saludables por la sociedad. Entre estos efectos nos encontramos con el desarrollo de la condición física, la mejora de la imagen corporal, la autosuperación y el éxito en tareas físicas. Esta actitud hacia el resultado se basa en un conocimiento de las singularidades objetivas y que se pueden medir de la actividad física y la salud (tipo de actividad, frecuencia, tiempo e intensidad). Además, se centra en las sensaciones obtenidas tras la práctica, percibiendo a la salud como un fin a lograr mediante el ejercicio, y esto suele provocar la creencia de que para el logro de una práctica saludable hay que sufrir y sacrificarse.

Esta concepción de sufrimiento y sacrificio para obtener resultados, también la encontramos en

los individuos a la hora de mejorar su imagen corporal. En los gimnasios y “templos” al cuerpo, es frecuente escuchar comentarios del tipo “si no cuesta no sirve”; “sin esfuerzo no hay recompensa”; o “no pain, no gain” que significa algo así como sin dolor no hay beneficio.

Entendemos que una actitud hacia el resultado no da demasiada importancia a la forma de llegar a los resultados buscados (cómo llegar a ellos). Pues lo que de verdad le importa es llegar a estos, sin importar las consecuencias negativas (como el sobreesfuerzo, lesiones o la obsesión por el cuerpo) que puedan derivar del logro de dichos resultados .

Por otro lado, nos encontramos con la actitud hacia el proceso, entendida como la tendencia a apreciar el valor intrínseco de la vivencia sobre la propia actividad física. Esta actitud se centra en la búsqueda del bienestar de la práctica como actividad física saludable. Afectivamente, esta postura se fundamenta en sensaciones saludables derivadas de experiencias positivas producidas durante la práctica. Entre estas sensaciones nos encontramos con la relajación, el carácter lúdico de la actividad, el disfrute del medio natural, el humor o la comunicación con otras personas.

En este punto, creemos que las actividades con actitudes hacia el resultado pueden deberse a la búsqueda de efectos a corto a plazo, pasando por alto las consecuencias a largo plazo.

En segundo lugar, la evaluación de la EF en la escuela también puede enfocarse hacia el resultado o hacia el proceso. Consideramos que tipos de evaluación como la diagnóstica (para conocer la realidad del alumnado), formativa (para regular y dirigir la toma de decisiones en el proceso educativo) y sumativa (para medir los aprendizajes obtenidos tras cada unidad didáctica, trimestre, curso...) serían más afines a las actitudes hacia el proceso.

Y dentro de las actitudes hacia el proceso, consideramos que López Pastor (2013) habla de una evaluación (la formativa) muy relacionada con estas. Definiéndola como aquel procedimiento de evaluación fundamentado en la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Se habla, además, de proponer situaciones sobre las que se reflexiona y se recogen anotaciones en el diario o cuaderno del alumno, lo cual posibilita la revisión tanto del profesor como del propio alumno.

Queremos destacar una frase en conexión con la evaluación:

“sería recomendable (...) realizar un mayor esfuerzo en encontrar otros instrumentos de evaluación que pudieran mostrar su ventaja respecto a la información ofrecida al alumno de su ejecución y los posibles errores cometidos(...) sería deseable que se vinculase a procesos de evaluación continua y formativa que permitan la motivación y comprobación de la mejora en la eficacia de la realización.” (Pérez Pueyo, 2013: p.203)

Esta evaluación hace reflexionar al alumnado sobre su propia práctica, a través de aquellas sensaciones percibidas durante la actividad física. Este tipo de evaluación no da toda la importancia a la evaluación final, más próxima a la actitud hacia el resultado, mediante la cual se obtiene una calificación y no se permite rectificar a los alumnos. Esto les niega la posibilidad de corregir y aprender sobre los fallos plasmados en la evaluación final.

En tercer lugar, y según Peiró, Pérez y Valencia-Peris (2012) las experiencias en EF han de ser positivas y satisfactorias en sí mismas y se deberá facilitar el aprendizaje significativo y la responsabilidad en todos los alumnos, puesto que esto favorecerá una mayor motivación, una autonomía cada vez más grande, una mayor autoestima y, en consecuencia, una mejor percepción de la imagen corporal. Además, los autores enfatizan que la evaluación ha de ser participativa y, de nuevo, estar centrada en el proceso.

Por otro lado, Cantón, Mayor y Pallarés (1995) señalan que el deporte infantil y juvenil ha aumentado considerablemente su demanda y una de las principales causas ha sido el placer intrínseco de este. Es decir, el componente lúdico es captado como el fin y el premio en el deporte, lo cual constituye un elemento motivacional por sí mismo y provoca una respuesta emocional de gusto y placer a la práctica personal. Mientras que cuando la acción se sujeta a recompensas externas, la motivación suele disminuir o cesar la práctica deportiva.

Esto nos hace ver que aquellas actividades centradas en el valor intrínseco de las vivencias, y en consecuencia en el proceso, son más gratificantes y suscitan una mayor participación que aquellas sostenidas con recompensas externas y centradas en el producto.

Además, la participación en este tipo de actividades, más satisfactorias y centradas en el proceso, son más seguras para los implicados que aquellas en las que solo importa el resultado final. Debido a que en estas últimas quienes intervienen suelen anteponer “el ganar” a la seguridad de los participantes, pudiendo fomentar el juego sucio o hacer trampas para vencer.

Sarago (2004) afirma que el entrenamiento realizado tratando de minimizar los riesgos y teniendo en cuenta las particularidades e intereses de los chicos, pueden beneficiar a la salud de los implicados. Así como, aumentar su participación y la posterior realización de actividad física como hábito de vida.

Continuando con la práctica de actividad física en edades tempranas, Torres, Carpio, Lara y Zagalaz (2014) añaden que las chicas no se encuentran tan motivadas a la hora de realizar prácticas

deportivas específicas fuera del colegio, sino que se suelen preferir actividades polideportivas, mientras que los chicos no suelen tener problema en apuntarse a deportes específicos fuera del horario escolar.

En último lugar, no nos gustaría pasar por alto a los alumnos con problemas evolutivos de coordinación motriz, por ello queremos destacar brevemente alguna actuación a llevar a cabo en la intervención con este alumnado.

Ruiz, Mata y Moreno (2007) recogen que lo primero y fundamental es realizar una importante observación tanto en situaciones formales (aula) como informales (recreo, salida del colegio, etc.) de cara a detectar tempranamente las posibles dificultades motrices que puedan presentar los alumnos. Otra actuación es el trabajo de las habilidades motrices básicas en la clase de EF escolar para observar dichas dificultades. Lo siguiente ha de ser la comunicación con padres y profesores que estén en contacto con él para obtener la mayor información posible. Más tarde, deberíamos realizar test al alumno para detectar el problema y finalmente, adaptar las actividades a estos alumnos.

Es fundamental que la imagen corporal de estos alumnos sea reforzada por los profesores y compañeros con comentarios y actitudes positivas hacia ellos, no tolerando aquellas que puedan ser ofensivas o hirientes.

## **5. CONTEXTO DONDE SE HA REALIZADO LA INVESTIGACIÓN**

### **5. 1. UBICACIÓN Y AMBIENTE SOCIOECONÓMICO DE LA POBLACIÓN ESCOLAR**

El lugar donde hemos llevado a la investigación ha sido el centro escolar “Colegio Parque”, situado en la urbanización de Parquelagos (La Navata), zona residencial de Galapagar.

Este municipio se encuentra al noroeste de la Comunidad de Madrid y es una “ciudad dormitorio” de Madrid, siendo una zona con una importante número de ciudadanos trabajando en Madrid. Además, se encuentra en un atractivo entorno natural (con parte del Parque Regional del curso medio del río Guadarrama) y se sitúa junto al río Guadarrama.

Asimismo, es uno de los municipios con mayor renta per cápita de la Comunidad de Madrid y cuenta con una población activa de clase media- alta, con empleos predominantes del sector servicios.

### **5. 2. OPORTUNIDADES DEL CENTRO**

El colegio donde se ha desarrollado la investigación cuenta con diferentes espacios para realizar actividad física o deporte, como dos pistas de fútbol sala, dos de baloncesto, una pista de atletismo, una pequeña piscina y un gimnasio.

Igualmente, este centro presume de ofrecer “gran variedad de actividades extraescolares para completar el currículo académico”:

-Actividades deportivas: fútbol sala, baloncesto, bádminton, esgrima, taekwondo, tiro con arco, atletismo, voleibol y ajedrez.

-Actividades de danza: Clásico y Español; Moderno y Sevillanas.

-Actividades de artes plásticas: talleres de pintura y escultura, cartelería y diseño.

-Actividades de teatro e interpretación.

Esta oferta pone de manifiesto que el contexto del centro donde se ha llevado a cabo la

investigación ofrece al alumnado la oportunidad de realizar casi cualquier actividad física o deportiva, atendiendo a muy diversos gustos y preferencias. En definitiva, en este entorno con dichas oportunidades, no hay excusas por las que “no poder” realizar alguna actividad o deporte.

### **5. 3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

En cuanto a las limitaciones de nuestra investigación, nos encontramos con que las preguntas que escogimos para las encuestas fueron modificadas por indicación de la dirección del colegio, por lo que no tuvimos total libertad para escoger unas preguntas, tal vez, más directas con respecto a los objetivos propuestos.

Asimismo, la muestra de alumnos con la que trabajamos no fue demasiado grande, puesto que estas encuestas fueron entregadas únicamente en un centro durante el período de unas prácticas, y habría sido interesante disponer de alumnos de otros centros para poder sacar conclusiones más amplias y comparar los resultados entre los alumnos de los diferentes centros.

Por último, una importante limitación fue el tiempo que dispusimos con el alumnado, pues no fue el que habríamos deseado tener para la entrega, explicación, realización de las encuestas, y discusión final sobre el contenido de estas. Este tiempo fue muy limitado porque las clases no podían desviarse demasiado tiempo de su programación curricular, por lo que este asunto sobre la imagen corporal que se encontraba fuera de dicha programación, se abordó muy superficialmente en el aula (disponiendo de alrededor de media hora en cada clase).

## 6. METODOLOGÍA

### 6.1. MÉTODO DE TRABAJO

Nuestro proceso de investigación tiene como finalidad recoger y analizar información sobre la imagen corporal de la realidad social estudiada, producir un conocimiento que nos permita saber la concepción que la muestra seleccionada tiene sobre su imagen corporal y sobre el cuerpo, y plantear una propuesta para abordar este asunto en el aula.

Para nuestro estudio hemos combinado dos metodologías, hemos utilizado una técnica del enfoque cuantitativo (el cuestionario) junto con otra del enfoque cualitativo (el grupo de discusión).

Antes de comenzar con la descripción de las técnicas utilizadas, vemos oportuno contextualizar brevemente los diferentes enfoques metodológicos (Ugalde y Balbastre, 2013):

En la metodología **cuantitativa** existe un distanciamiento entre el investigador y el individuo investigado, con lo cual casi no hay casi contacto entre ambos y el condicionamiento suele ser menor que en otras metodologías. Asimismo, este enfoque favorece el análisis de los datos en muestras grandes, permitiendo generalizar y comparar estadísticamente los resultados. También, sostiene que la realidad condiciona a los individuos, siendo externa a estos.

La metodología **cualitativa**, por el contrario, prefiere una mayor comprensión de los pensamientos y razones por las que actúan los individuos. Además, esta metodología deja de lado las concepciones unificadas, entendiendo que quienes participan tienen sentimientos y experiencias propias y deben ser captadas a través de las declaraciones de estos. Por último, este enfoque rechaza tratar de forma pasiva a los sujetos, permitiéndoles una mayor participación y concibe que los datos han de ser amplios y profundos.

### 6. 2. INTERVENCIÓN Y PROPUESTA DE ACTUACIÓN EN EL AULA

Para la intervención en el aula, hemos tenido en cuenta los modelos o paradigmas de la Educación Física relacionados con la salud, habiendo seleccionado el más afín a nuestra forma de entender y trabajar la imagen corporal en el aula.

Por ello, a modo de introducción, consideramos fundamental comenzar este punto hablando de las diferentes perspectivas predominantes sobre la actividad física. Pues los modos de apreciar la

realidad sobre dicho tema condicionan, y han venido condicionado a lo largo del tiempo, la forma de actuar de la E.F. y el tratamiento de la imagen corporal en la escuela.

Dicho esto, Devís y Peiró (1993) diferencian dos paradigmas que abordan la E.F. relacionados con la condición física y la salud, el centrado en la condición física y el orientado a la actividad física.

Los profesionales que defienden el primer paradigma sostienen que las actividades físicas desarrollan la condición física, y el desarrollo de esta implica una mejora de la salud. Este modelo es el utilizado tradicionalmente para el entrenamiento deportivo.

Mientras que los profesionales del orientado a la actividad física defienden que realizar actividad física influye en la salud, independientemente de que se desarrolle o no la condición física, sin embargo, se sabe que a la larga mejora esta última. Este modelo se encuentra más cercano a la recreación y a la participación en actividades físicas.

Cada una de estas dos formas de ver la EF y la salud desembocará en una práctica muy dispar y en la búsqueda de unos fines totalmente diferentes, prácticas y fines que, a su vez, desencadenarán unas valoraciones y propuestas para la consecución de esos objetivos.

Así, la puesta en práctica de Unidades Didácticas y de sesiones basadas en el rendimiento han producido un aborrecimiento de la EF por gran parte del alumnado, ya que solo los más hábiles obtienen buenos resultados y continúan con la práctica, mientras que el resto se queda fuera. Es por ello que creo que es fundamental favorecer aquellas prácticas orientadas a la actividad física, puesto que aumentarán la posibilidad de continuar con estos hábitos saludables en edades avanzadas.

Por otro lado, Delgado Fernández y Tercedor Sánchez (SF) sostienen que para mejorar la salud se debe adaptar la actividad física a cada persona y se deben tener en cuenta unos criterios a la hora de realizarla (como duración, intensidad...), lo cual asimismo favorecerá la ausencia o menor aparición de enfermedades. En este sentido los autores señalan dos momentos en los que se debe fomentar la práctica de esta actividad física y la adquisición de unos hábitos saludables: la infancia y la adolescencia.

En la infancia los chicos y chicas no se plantean si conviene o no practicar actividades físicas y es por ello que este estilo de vida se debe fomentar como comportamiento habitual. Pero en la adolescencia la situación cambia debido al comportamiento racional que se adquiere. En esta etapa las connotaciones emocionales (actividad entretenida, agradable, aburrida, “siempre pierdo”...) son

decisivas a la hora de realizar una actividad y por consiguiente hay que promover aquellas tareas y ocupaciones atractivas que motiven, atraigan y hagan disfrutar a las personas implicadas en su práctica.

Respecto al párrafo anterior queremos destacar que debemos tener especial cuidado en que este atractivo y elemento de entretenimiento no nos haga aprobar el “jugar por jugar” como mero pasatiempo, en detrimento de la búsqueda de situaciones educativas.

Como señala Devís (2003): “aún siendo una experiencia positiva, la realización de actividades puede quedarse en un mero recreacionismo, es decir, en la simple búsqueda de la diversión como razón de ser” (p.9).

En este punto, Devís sostiene que la salud dentro de la educación física debe integrarse coherentemente en un conjunto. Esto se traduce, a grandes rasgos, en: aumentar las experiencias de actividad física sin buscar el rendimiento como principal prioridad; transformar la práctica física en algo satisfactorio y provechoso, sin dejar de lado el aprendizaje educativo encaminado al conocimiento tanto teórico como práctico; así como, proporcionar al alumnado una competencia adecuada y de medios suficientes para cuestionar y reflexionar sobre las incoherencias y deformaciones que hay en torno a la actividad física y la salud, movidas frecuentemente por intereses económicos.

Como recogen Hernández, J. L. et al (2006) en una investigación sobre el grado de conocimiento que tienen los alumnos españoles relacionado con la EF y la salud, existen resultados negativos sobre el saber de la propia salud. Lo cual evidencia la necesidad de fortalecer las propuestas orientadas a elevar la “cultura física” del alumnado y de la población. Ya que este desconocimiento no hace más que llevar a la población a tomar decisiones perjudiciales para su salud, para obtener un beneficio a corto plazo (como puede ser la mejora de la imagen corporal mediante “ciclos”, etc. o el aumento del rendimiento físico mediante sustancias dopantes) sin prestar atención a los efectos nocivos que estas decisiones (y sustancias) producen en el cuerpo, sobre todo a largo plazo.

Finalmente, veo conveniente acabar con una afirmación de Devís (2001):

La educación física para la salud tampoco puede obviar, como parte de su carácter educativo, el conocimiento teórico-práctico que se utiliza cuando una persona se implica en la realización de actividades físicas. De esta manera será posible que el alumnado llegue a tomar las decisiones más

adecuadas sobre la realización de las actividades y llegar, incluso, a elaborar un programa propio de actividad física y salud que pueda desarrollarse dentro y fuera de la escuela. (p.4)

Consideramos esta declaración muy relevante debido a que la compaginación entre teoría y praxis dentro del área de educación física escolar es uno de los mayores retos actuales que presenta esta asignatura. Primero, porque aún hoy día nos encontramos con numerosos profesores que no se han renovado y que siguen impartiendo sus clases de EF desde el modelo tradicional, según el cual basan sus clases en la mera repetición y tratando al alumno como una “máquina”. Y, segundo, porque un importante número de aquellos profesores que han incluido la teoría en sus clases, siguen haciéndolo de forma inconexa con la práctica.

Tras abordar los puntos anteriores, queda claro que de los dos paradigmas sobre la EF y la salud, el orientado a la actividad física es el más adecuado para abordar en el aula. Debido a que logra la mejora de la salud mediante una práctica de actividad física moderada que, además, persigue el disfrute y no excluye a nadie, dejando sitio a todo el mundo independientemente de sus características.

Creemos que seguir el otro modelo, el orientado a la condición física, provoca que la mayoría de alumnos no disfrute realizando actividad física, que la aborrezca y que la percepción sobre su imagen corporal no sea la adecuada.

Respecto al recreacionismo, creo que esta es posiblemente la principal razón por la que la EF escolar es considerada una “asignatura maría”, relegada a un segundo plano en el currículo escolar. Lo cual le ha ocasionado un bajo estatus que, en ocasiones, ha llevado al uso de las horas dedicadas a esta área a recuperar horas de otra asignatura, o incluso al castigo a alumnos sin realizar EF por parte de profesores de otras materias.

Por último, es indiscutible que la actividad física deberá realizarse según unos principios como la seguridad, el respeto hacia los demás participantes, la consciencia de los límites de uno mismo, el rechazo hacia hábitos nocivos para la salud, etc. que permitirán realizar una práctica positiva atendiendo a la salud.

En base a todo lo expuesto anteriormente y respecto a la **intervención** en el aula, para nuestra investigación hemos elaborado un cuestionario (véase Anexo 1), primero, porque era necesario que la técnica de recogida de información fuera de rápida realización para los alumnos y, segundo, porque el cuestionario favorece la identificación de patrones comunes en la población estudiada, así

como una fácil comparación entre sexos y edades. Y después ha tenido lugar el grupo de discusión.

#### -El cuestionario:

Se elaboró un cuestionario que fue entregado a mi tutor del centro donde realicé las prácticas de 4º curso y, tras su visto bueno, fue entregado a la directora de Primaria de este centro para saber si era adecuado para los alumnos a los que iba dirigido.

Después de esto, el cuestionario quedó de la siguiente forma: con un apartado para escribir el curso y el género de la persona encuestada, con nueve cuestiones sobre la problemática a estudiar y con una frase final cuyo objeto es la reflexión de los alumnos sobre la imagen corporal.

Antes del reparto de los cuestionarios, se dejó claro que estos serían totalmente anónimos y confidenciales, haciendo hincapié en que no era relevante el nombre de la persona que realiza el cuestionario, sino el que se realice de forma sincera. También se aclaró que no se debía responder aquello que sería lo recomendable que sucediera en la sociedad, sino aquello que los alumnos consideraran que ocurría en esta. Por último, leímos las cuestiones en alto y aclaramos lo que significaba cada una.

Bien, la elección de cada una de las cuestiones se debe a la búsqueda de preguntas que respondieran al objetivo principal y a los secundarios propuestos en esta investigación.

#### -El grupo de discusión:

Esta metodología nos permite sumergirnos más en la realidad del aula y conocer de una forma más rica la opinión de los alumnos sobre el cuerpo ideal y sobre la imagen corporal.

El grupo de discusión se llevó a cabo brevemente tras la finalización de los cuestionarios por parte de todos los alumnos. Llegados a este punto, comenzamos reflexionando acerca de la frase que incorporamos al final del cuestionario: *No hay persona más hermosa que aquella que, pese a tener imperfecciones, se siente hermosa*. Para ello, los alumnos debían levantar la mano para dar su opinión sobre este enunciado y a raíz de esto comentamos puntos como:

- La obsesión por el cuerpo y la relevancia de procurar no sentirse mal con tu propio cuerpo o con el de los demás.

- La importancia de la actividad física regular como disfrute, sin llegar al sobreesfuerzo.

- Tener especial cuidado en apuntarse al gimnasio en edades tempranas, ya que el deporte en

edades escolares tiene prácticamente los mismos efectos para los músculos que el gimnasio y con la ventaja de que no se somete a un sobreesfuerzo a estos, pudiendo ocasionar problemas de crecimiento (esta temprana iniciación).

- La importancia de una alimentación variada, un buen desayuno y la ingesta de fruta en casa y en los recreos.

-Otro punto que, pese no haber sido tratado en el aula y de haber dispuesto de más tiempo, habría sido interesante abordar superficialmente, es el tema de los trastornos alimentarios, los que están muy relacionados con una negativa percepción de la propia imagen corporal.

## 7. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado vamos a presentar el análisis pregunta por pregunta de los datos obtenidos en los cuestionarios, los cuales hemos utilizado para valorar la percepción que los alumnos tienen sobre su imagen corporal y sobre el prototipo de cuerpo ideal.

Para ello, hemos dividido la muestra en dos partes, correspondientes a cada uno de los cursos investigados (3º y 4º de Primaria). A su vez, hemos dividido los cuestionarios de cada curso por sexos, de forma que podamos analizar los cuestionarios de los chicos y de las chicas por separado. Esta división la hemos llevado a cabo para simplificar los resultados y para ver si hay o se dan unas diferencias notables de un curso a otro y para poder hacer una comparación entre la concepción femenina y la masculina.

*Vamos a comenzar con los resultados de los cuestionarios de las chicas de 3<sup>er</sup> curso:*

### **1. ¿Practicar alguna actividad o deporte fuera del colegio? ¿Por qué te apuntaste a ella?**

De las 18 chicas, 12 de ellas practican alguna actividad o deporte, por lo que vemos que cerca del 70% realiza algún tipo de actividad física fuera del aula. Entre las razones por las que apuntaron a esta actividad, destaca que más de la mitad de ellas (8 encuestadas) la realizan porque “les gusta o encanta”, siendo la segunda razón “por petición de sus padres” (2).

### **2. ¿En qué te fijas a la hora de comprar tu ropa? Respuestas múltiples.**

Aquí, las respuestas más frecuentes han sido la comodidad y que llame la atención, siendo 8 las personas que han elegido cada una de estas opciones, seguidas muy de cerca por ser los padres quienes deciden qué comprar (con 6).

### **3. ¿Sueles comer dulces, helados o golosinas?**

#### **Cuando puedes comerlos y no lo haces, ¿por qué los evitas?**

En esta ocasión, casi se da una unanimidad, puesto que casi el 100% de las personas ingestan este tipo de comida “de vez en cuando” (17 de las 18 personas).

Entre las razones por las que se evita comer dulces, helados o golosinas, nos encontramos con que la aparición de caries en los dientes y con no comerlos “para no engordar” son las respuestas

más frecuentes, siendo 3 las personas que las evitan para no tener caries y otras 3 las que no quieren engordar.

**4. ¿Crees que las personas con un aspecto deportista o atlético tienen más amigos que los demás? ¿Por qué?**

Dieciséis de las chicas opinan que no, la mitad de estas personas argumenta que “una cosa no conlleva la otra” y que “todos somos iguales”. Entre las dos personas que opinan que un aspecto atlético si aporta más amigos, piensan esto porque dicen que estas personas atléticas “son más famosas”.

**5. ¿Opinas que la gente con un cuerpo atlético puede tener mejores trabajos y más posibilidades de triunfar en ellos? ¿Por qué?**

En cuanto a la relación entre aspecto y éxito laboral, 13 de las 18 encuestadas creen que “no”, con respuestas como “todos tienen las mismas posibilidades” o que “esto solo se aplica en los deportes. Entre quienes defienden que “sí”, explican este éxito en las personas porque “son más famosos” y “ganan más dinero”.

**6. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? ¿Por qué?**

Ante esta cuestión, todas las chicas salvo una (17), creen que son ellas mismas quienes se preocupan más por su aspecto que los chicos, dando razones como que “son más presumidas y delicadas”, “quieren estar más guapas” o “porque se cuidan más”.

**7. Si tuvieras que elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿a quién te gustaría parecerte?**

En este apartado apreciamos que el prototipo es de chicas o mujeres delgadas y consideradas como agraciadas físicamente, salvo 3 chicas (que no quieren parecerse a nadie más que a ellas mismas) y otras 3 (que desean parecerse a algún miembro de su familia), todas las demás han escogido cantantes o deportistas con una apariencia cuidada y estilizada (Paulina Rubio, Shakira, Taylor Swift, Malú, la tenista Sarapova...).

**8. ¿Sueles mirarte en el espejo?**

Aquí nos encontramos con que 10 de las encuestadas se miran de vez en cuando, 4 se miran cada vez que ven un espejo y las otras 4 no se miran al espejo.

## **9. ¿Cómo te gustaría estar?**

En esta última pregunta apreciamos que a dos terceras partes de las encuestadas (12 chicas) les gusta como están, mientras que 6 de ellas no se encuentran conformes con su imagen corporal.

### **Respecto a los resultados de los cuestionarios de los chicos de 3<sup>er</sup> curso:**

#### **1. ¿Practicar alguna actividad o deporte fuera del colegio? ¿Por qué te apuntaste a ella?**

La mitad de los chicos no realiza actividad física fuera del colegio (8), mientras que los 8 restantes sí la realiza. Entre las razones por las que realizan esta actividad se encuentra la diversión o por gusto como la más frecuente (3) y llaman la atención razones como : “lo realizo porque me gusta el deporte y quiero tener tableta”, “quiero estar más en forma y más fuerte” y “porque quiero ser un deportista profesional”.

#### **2. ¿En qué te fijas a la hora de comprar tu ropa?**

Para esta cuestión la razón más frecuente es que son los padres quienes deciden qué ropa comprar (8), mientras que 4 compran atendiendo a que les llamen la atención y 4 buscan la comodidad.

#### **3. ¿Sueles comer dulces, helados o golosinas? Cuando puedes comer dulces, helados o golosinas y no los comes, ¿por qué los evitas?**

Casi el total de los alumnos come estos alimentos de vez en cuando (13).

Entre las razones principales para no comerlos, se encuentran que “los padres no les dejan”, “para no tener caries” y “porque sientan mal”, únicamente un alumno asegura no comerlas porque le hace gordo.

#### **4. ¿Crees que las personas con un aspecto deportista o atlético tienen más amigos que los demás? ¿Por qué?**

De los alumnos, 10 no creen que este relacionado el aspecto físico con las relaciones sociales, alegando que “una cosa no conlleva la otra” o “que todos somos iguales”. Sin embargo, nos encontramos con que 6 de los alumnos encuestados consideran que sí hay relación, ya que el aspecto físico “hace ser más popular”, “se supone que eres más famoso” y “conoces a más gente que el resto”.

**5. ¿Opinas que la gente con un cuerpo atlético puede tener mejores trabajos y más posibilidades de triunfar en ellos? ¿Por qué?**

En este caso, casi todos los chicos (13) opinan que no hay relación entre el aspecto físico y el éxito laboral, razonando que “ ser más fuerte no significa tener más trabajo”, “pueden ser lo que quieran”, o “aunque tengan ese aspecto son como nosotros”. Los 3 alumnos que consideran que sí hay relación, razonan que esto se debe a “que tienen más dinero al ser más atléticos”.

**6. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? ¿Por qué?**

Aquí, los chicos, al igual que las propias chicas, consideran que son estas últimas quienes se preocupan más por su aspecto (13 alumnos lo creen). Entre las razones, nos encontramos, que esto se debe a que “quieren ser más guapas y sexys”, a que “son más cuidadosas y se cuidan más”, “algunas quieren ser modelos” y a que “se preocupan más porque odian lo malo del cuerpo”.

**7. Si tuvieras que elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿a quién te gustaría parecerte?**

Entre lo prototipos de aspecto masculino el más deseado es el de los jugadores del Real Madrid Cristiano Ronaldo (5) y James Rodríguez (2), quienes son seguidos por deportistas élite como Fernando Torres, Hart (portero de un equipo de fútbol inglés) o Rafa Nadal.

**8. ¿Sueles mirarte en el espejo?**

Aquí, nos encontramos con respuestas bastante divididas, 7 de ellos no se miran al espejo, 5 de ellos de vez en cuando y 4 cada vez que ven un espejo.

**9. ¿Cómo te gustaría estar?**

Nos encontramos con que el 50% de los alumnos (8) están satisfechos con su imagen corporal y el otro 50% no lo está (8).

**Respecto a los resultados de los cuestionarios de las chicas de 4º curso:**

**1. ¿Practicar alguna actividad o deporte fuera del colegio? ¿Por qué te apuntaste a ella?**

Las 30 chicas encuestadas, 24 de ellas realizan actividad física fuera del colegio, siendo la razón principal que les gusta el deporte que realizan porque sus padres les invitan a ello o porque

sus amigos realizan dicha actividad extraescolar.

## **2. ¿En qué te fijas a la hora de comprar tu ropa?**

18 alumnas se basan en la comodidad a la hora de elegir la ropa, 11 de ellas eligen aquellas prendas que les llama la atención y para 9 de ellas son los padres quienes deciden.

## **3. ¿Sueles comer dulces, helados o golosinas? Cuando puede comer dulces, helados o golosinas y no los comes, ¿por qué los evitas?**

Casi todas las alumnas aseguran comer este tipo de alimentos de vez en cuando y tan solo dos de ellas las comen siempre que pueden, al igual que otras dos no lo estoma.

Entre las razones para evitar este tipo de alimentos vemos que la mayoría de las chicas no lo estoma porque “no les apetece”, 4 de ellas sostienen que “no son buenas para la salud”, otras 4 que las evitan para “no tener dolor de tripa” y 3 de ellas las rechazan para “no engordar, porque quieren adelgazar o porque prefieren estar sanas”.

## **4. ¿Crees que las personas con un aspecto deportista o atlético tienen más amigos que los demás? ¿Por qué?**

26 de las 30 alumnas consideran que no tienen por qué tener más amigos las personas con aspecto deportista o atlético, alegando razones como que “todos son iguales”, que “lo que importa es el interior”, o “si se es amable, simpática o buena”. Las 4 encuestadas que si ven esta relación aspecto- amigos consideran que esto se debe a que con este aspecto puedes “conocer más gente”, “la gente prefiere jugar contigo”, y que con ese aspecto “eres más guay”.

## **5. ¿Opinas que la gente con un cuerpo atlético puede tener mejores trabajos y más posibilidades de triunfar en ellos? ¿Por qué?**

Un total de 21 de las alumnas no creen que haya relación entre físico y éxito laboral, sosteniendo que “todos tienen las mismas posibilidades”, que “para muchos trabajos da igual el aspecto” y que “lo importante es la inteligencia”. Entre las 9 que sí lo creen, destacan respuestas como; “para trabajos deportivos tienen ventajas”, que “se esfuerzan por mejorar” y que “pueden hacerse famosos”.

## **6. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? ¿Por qué?**

La mayoría de las chicas de 4º curso, 20 de ellas, de nuevo, consideran que son ellas mismas

quienes se preocupan más por su aspecto. Puesto que “les gusta ser (sentirse) guapas”, “son más presumidas, más femeninas” y una de ellas sostiene que “lo hacen para presumir que tienen dinero”.

Otras 8 alumnas creen que esto depende de la persona. Y, por último, únicamente 2 opinan que son los chicos quienes se preocupan.

### **7. Si tuvieras que elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿a quién te gustaría parecerte?**

Exactamente 11 alumnas se ven a ellas mismas como su modelo de aspecto físico, 5 tienen como modelo a una amiga y el resto a mujeres como Malú o referentes deportivos.

### **8. ¿Sueles mirarte en el espejo?**

De nuevo la respuesta más repetida es mirarse al espejo de vez en cuando (17), 8 lo hacen siempre que ven uno y 5 no suelen mirarse.

### **9. ¿Cómo te gustaría estar?**

En este punto, 23 de las alumnas se consideran satisfecha con su imagen corporal y las 7 restantes les gustaría estar más atlética.

## **Respecto a los resultados de los cuestionarios de los chicos de 4º curso:**

### **1. ¿Practicar alguna actividad o deporte fuera del colegio? ¿Por qué te apuntaste a ella?**

De los 25 alumnos, 18 de ellos sí realizan alguna actividad fuera del horario escolar, mientras que 7 de ellos no realizan ninguna.

### **2. ¿En qué te fijas a la hora de comprar tu ropa?**

El factor determinante más frecuente a la hora de comprar ropa es la decisión de los padres (12), y el que esa ropa les llame la atención (9). Mientras que la comodidad y que sea ropa que llevan modelos influye a 4 y 5 alumnos, respectivamente.

### **3. ¿Sueles comer dulces, helados o golosinas? Cuando puedes comer dulces, helados o golosinas y no los comes, ¿por qué los evitas?**

De nuevo, la frecuencia con la que los alumnos ingieren alimentos como dulces, helados o

golosinas es *de vez en cuando* (19). Entre las principales razones para no comer estos alimentos se encuentra; que “no les apetece consumirlos”, que “les pueden sentar mal por dolores de tripa”, o que “les pueden salir caries”. Resalta que evitar estos alimentos para no engordar es la razón más repetida en los chicos de 4º curso (hasta 5 de ellos los evita por esta razón).

#### **4. ¿Crees que las personas con un aspecto deportista o atlético tienen más amigos que los demás? ¿Por qué?**

En esta cuestión hay una gran desproporción entre quienes opinan que las personas con aspecto físico no tienen por qué tener más amigos (19) y quienes si lo consideran (6). Otra vez, quienes piensan que no hay relación entre aspecto y amigos sostienen que “lo que importa es la personalidad” y “el demostrar las cosas a tus amigos”. En cambio, quienes opinan que sí, dicen que estas personas con un aspecto físico son “más fuertes, famosas, llaman más la atención y por tanto los adoran y conocen a más personas”.

#### **5. ¿Opinas que la gente con un cuerpo atlético puede tener mejores trabajos y más posibilidades de triunfar en ellos? ¿Por qué?**

A diferencia de cómo hemos apreciado tanto en los alumnos y alumnas de 3º curso y alumnas de 4º curso, un gran número de chicos de este curso creen que el aspecto físico sí conlleva un mayor éxito laboral (13 alumnos opinan esto). Siendo tan solo 11 los alumnos que no lo creen así.

Las razones más repetidas son la fama de estas personas, su complexión física, que “el deporte se les da bien” y que tienen más posibilidades a la hora de buscar trabajo.

#### **6. ¿Quién crees que se preocupa más por su aspecto, los chicos o las chicas? ¿Por qué?**

Una vez más, las chicas son consideradas como el sexo más preocupado por su aspecto (19), mientras que 6 alumnos opinan que son los chicos quienes tienen esta mayor preocupación. Las razones para ambas respuestas son muy similares que las de las encuestas antes presentadas.

#### **7. Si tuvieras que elegir la apariencia de un personaje conocido, ¿a quién te gustaría parecerte?**

Como ya hemos visto con los chicos de 3º, el referente de deportista de élite es el más deseado, como Cristiano Ronaldo (3), Isco (2), James Rodríguez (2) y Rafa Nadal (2) junto con otros futbolistas (3). Aunque hay alumnos que no tienen ningún prototipo definido (4) o que tienen a un familiar o/y amigo como referente.

## **8. ¿Sueles mirarte en el espejo?**

De estos alumnos, 5 de ellos dan la sensación de manifestar un alto grado de preocupación por su imagen corporal, llegando a mirarse en todos los espejos que ven, 11 alumnos se miran de vez en cuando y 9 no suelen mirarse en el espejo.

## **9. ¿Cómo te gustaría estar?**

Hasta 10 alumnos no están conformes con su imagen corporal, queriendo encontrarse más atléticos. Son 15 quienes si están conformes con su imagen corporal. Esto nos hace ver que aunque es cierto que la mayoría de alumnos está conforme con su imagen, es preocupante que un importante número de estos, siendo tan jóvenes, no lo está.

## 8. CONCLUSIONES FINALES

La elaboración de la imagen corporal debe adecuarse a la realidad y ser aceptada, llegando a un conveniente desarrollo mental, motriz y social de la persona para que el grado de satisfacción con el propio cuerpo y con el de los demás nunca llegue a ser perjudicial para la salud.

Cada miembro de la sociedad ha de ser consciente de la importancia de que cada persona se vea y perciba de la forma más fiel a la realidad, aceptándose, apreciándose y pudiendo mejorar diferentes aspectos del cuerpo siempre sin dañarlo y perjudicarlo, y sin llegar a prácticas obsesivas y nocivas para el cuerpo.

Como hemos visto, una de las principales razones por las que un individuo suele llevar a cabo prácticas perjudiciales para el cuerpo y para la salud es la búsqueda de un perfeccionamiento del cuerpo o aspecto a corto plazo. Por ello, los agentes sociales (en nuestro caso a través de la E. F.) deberán informar a las personas (alumnos en el ámbito escolar), prevenirlas y hacerlas conscientes de que este tipo de “mejora instantánea” puede tener importantes consecuencias y no es recomendable a corto plazo y mucho menos a largo plazo.

Además, todos los agentes sociales deben contribuir a distinguir, criticar y desechar aquellos prototipos de cuerpo ideal impuestos interesadamente por los medios. Puesto que su comparación con el propio cuerpo solo contribuye a crear insatisfacción y cuyo intento de consecución favorecerá la práctica de hábitos poco saludables y perjudiciales para la salud.

Por ello, algunas de las prácticas que se han comprobado como adecuadas para la construcción de una conveniente imagen corporal deberán ser potenciadas tanto en la escuela como fuera de ella. Prácticas como la actividad física regular o el seguimiento de dietas variadas originan una autoestima positiva, mayor seguridad en uno mismo y, en consecuencia, la posibilidad de alcanzar una mayor satisfacción con uno mismo y con los demás.

Gracias al análisis de los cuestionarios hemos apreciado que de los 89 alumnos/as encuestados, casi el 35% de estos (31 alumnos) tiene una mala imagen corporal y le gustaría tener otro aspecto físico. Creemos que es alarmante que, ya con edades de ocho, nueve y diez años, los alumnos sientan inconformidad hacia su cuerpo y se puedan plantear modificarlo o tomar medidas para tener otro aspecto “más afín” a lo que la sociedad considera como ideal.

Vemos que ya a en edades tempranas como son las de los alumnos de 3º y 4º de Primaria,

aparecen comentarios y opiniones influenciadas por la concepción que los medios y la sociedad ha creado sobre el cuerpo ideal y sobre la imagen corporal. Opiniones que con el paso del tiempo, en caso de no intervenir, seguramente se irán incrementando hacia actitudes poco saludables que serán llevadas a cabo con tal de obtener un “cuerpo 10” o formar parte de un determinado grupo social y no ser excluido.

También hemos sido conscientes de la fuerte presión que se ejerce sobre la mujer respecto a su aspecto, la cual hemos podido apreciar en los pareceres de tanto chicos como chicas. Puesto que casi el 80% de los alumnos y alumnas encuestados (37 alumnas y 32 alumnos) ve a las chicas más preocupadas por su aspecto. Lo cual nos hace entender por qué el sexo femenino llega, incluso, a ser una causa de riesgo a la hora de padecer trastornos alimentarios o de imagen corporal.

Otro aspecto, cuanto menos llamativo, es la frecuente elección por parte de los alumnos y alumnas de referentes con “cuerpos 10”. De hecho casi todos los alumnos, salvo quienes tienen como referente a algún amigo o familiar, desean tener cuerpos estilizados, atléticos y deportivos. Llama la atención que incluso aquellos alumnos que defienden que la inteligencia o un “buen interior” es más importante que un aspecto atlético para el éxito laboral o en las relaciones sociales, tienen como prototipo a personas atléticas y con cuerpos estilizados.

Para concluir, consideramos que respecto al papel de la educación y dentro de la evaluación, los profesores que solo se basan en las notas para calificar, no conocen a su alumnado y, en consecuencia, están evaluándolo incorrectamente. Es por ello que creemos que un buen profesor debe recoger el máximo de datos posible, que su tiempo le permita, sobre los alumnos que está evaluando. Y para ello será conveniente anotar las acciones, actitudes, comentarios, etc. que presentan dichos alumnos en diferentes y variadas situaciones, registrar los aspectos significativos de las reuniones con los padres de aquellos chicos o chicas más conflictivos o con mayores necesidades, hacer a los propios alumnos partícipes en la elaboración de cuadernos o diarios sobre su experiencia. Y todo ello nos permitirá disponer de un importante abanico de información y sobre el cual poder basarse para la evaluación.

Somos conscientes de que este tipo de actitudes e intervenciones supondrán un más que considerable trabajo, pero también nos aportarán ventajas como el mayor y mejor conocimiento de los alumnos y la oportunidad de llevar a cabo una mejor y más completa actuación en la realidad educativa.

Es indiscutible que seamos conscientes de que la actividad física deberá realizarse atendiendo

al respeto de uno mismo y de los demás, del propio cuerpo y al de los demás; así como a la adquisición de los límites de uno mismo y el rechazo hacia hábitos perjudiciales para la salud, tal vez no visibles a corto plazo, pero que pueden pasar factura con el paso del tiempo.

Llegados a este punto, no cabe duda de que la práctica de actividades físicas afines a la mejora de la imagen corporal y relacionadas con la salud deberán manifestarse en el tratamiento en la escuela de actitudes en las que se valore todo el proceso de actividad y no únicamente en la perfección en la ejecución y en los resultados finales.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-Cantón, E.; Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), pp. 59-75.

-Delgado Fernández, M. Y Tercedor Sánchez, P. (SF). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. Universidad de Granada.

-Devís, J. Y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, pp-71-86. r-t

-Devís, J. (2001). La Educación Física y la salud en la escuela: formas de desarrollo (extra)curricular. Reflexiones y perspectivas de la enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar en el nuevo milenio. ADEF. Cantabria: Santander.

-Devís, J. (2003). "La salud en el currículum de la EF. Fundamentación teórica y materiales curriculares". En XIX Congreso Panamericano de EF. Puebla (México).

-Guerrero, J. T., Cepero González, M. D., & Torres Campos, B. (2010). Imagen Corporal, Autoestima, Autoconcepto Físico, y la Composición Corporal en el alumnado de Primer Ciclo de Educación Secundaria de la Ciudad de Jaén. Universidad de Granada, 775.

-Hernández, J.L.; Velázquez, R.; Garoz, I.; López, C.; López Rodríguez, A.; Martínez, M.; Alonso, D.; Maldonado, A.; Moya, J.M<sup>a</sup>. Y Castejón, F.J. (2006). La formación en conceptos en Educación Física: ¿Qué saben los alumnos de educación primaria? *Revista Internacional de medicina y ciencias de la actividad física y deporte*, 6/24, pp. 173-187. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista24/atconceptos33b.htm>.

-López Pastor, V. (2013). Nuevas perspectivas sobre evaluación en Educación Física. *Revista de Educación Física*, 29(3), pp. 1-9.

-Ossorio, D. (2003). El cuerpo social, el consumo y la educación física. En: *efdeportes.com, Revista digital*. Año 9, N<sup>a</sup> 60. Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd60/cuerpo.htm>

-Peiró, C.; Pérez Gimeno, E. y Valencia Perís, A. (2012). Facilitación de la autonomía en el alumnado dentro de un modelo pedagógico de educación física y salud. *Tándem. Didáctica de la Educación física*, 40, pp. 28-44.

-Pérez Puey, A. (2013). Algunas reflexiones sobre cuestiones metodológicas para el desarrollo de una educación física inclusiva. En Ruiz Juan, F. (Coord.) Educación Física y deporte, promotores de una vida saludable. Recursos del medio natural y cultural para intervenir en el sedentarismo y la obesidad. FEAEDEF-Alto rendimiento.

-Pérez Samaniego, V. y Devís-Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte* 13(2), pp. 157-173.

-Pérez, J. C. (2000). *El cuerpo en venta. Relación entre arte y publicidad*. Madrid: Cuadernos Arte Cátedra.

-Raich, R. M. (2001). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.

-Ruiz, L.M.; Mata, E. y Moreno, J. A. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. *Motricidad European of Human Movement*, 18, pp. 1-17.

-Sarago, J. (2004). Niño, deporte y entrenamiento intensivo. *Revista peruana de pediatría*. pp. 46-49.

-Tornero, I., Sierra, Á. y Carmona, J. (2009). Imagen corporal y actitud hacia la obesidad. Alto rendimiento: ciencia deportiva, entrenamiento y fitness. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/imagen-corporal-y-actitud-hacia-la-obesidad/>

-Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid: Ariel Ciencia.

-Torres, G.; Carpio, E.; Lara, A. y Zagalaz, M<sup>a</sup>. L (2014). Niveles De condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. *Retos. Nuevas tendencia en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, pp. 17-22.

-Ugalde, N., Balbastre, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Revista de Ciencias económicas*, 31 (2), 179-187. Recuperado de:

<http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/economicas/article/view/12730/11978>

-Vázquez, B. (2001). Los valores corporales y la educación física: hacia una reconceptualización de la EF. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 1, 7-17. Recuperado de:

[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LosValoresCorporalesYLaEducacionFisica-2257377%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LosValoresCorporalesYLaEducacionFisica-2257377%20(1).pdf)

## **10. ANEXOS (incluidos en el CD-ROM)**

1. Cuestionarios 3° de Primaria, femeninos
2. Cuestionarios 3° de Primaria, masculinos
3. Cuestionarios 4° de Primaria, femeninos
4. Cuestionarios 4° de Primaria, masculinos