

## **AUTOPERCEPCIÓN, SATISFACCIÓN CORPORAL Y COHESIÓN, EN GIMNASTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE UN COLEGIO PARTICULAR DE LA CIUDAD DE TEMUCO**

<sup>1</sup>Huaiquifil, E., <sup>1</sup>Andrade, I., <sup>2</sup>Lagos, R., <sup>1</sup>Sotomayor, P. (roberto.lagos@uautonoma.cl)

<sup>1</sup>Carrera de Psicología. Escuela de Ciencias Jurídicas y Sociales, Universidad Autónoma de Chile, Temuco, Chile. <sup>2</sup>Académico Universidad Autónoma de Chile, Temuco, Chile.

Recibido: marzo de 2011; Aceptado: junio de 2011.

### **RESUMEN**

**OBJETIVO:** conocer la autopercepción, satisfacción corporal, y cohesión social, de un grupo de niñas gimnastas de alto rendimiento, pertenecientes a un colegio particular de la ciudad de Temuco, Chile. **MÉTODOS:** investigación mixta de predominancia cualitativa del tipo exploratorio transeccional. El total de la muestra fue de 19 niñas, entre 8 y 13 años, integrantes de un equipo de gimnasia rítmica de alto rendimiento. Se utilizó el instrumento desarrollado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987), Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la Figura Corporal), además de un sociograma, para conocer el estado de cohesión del grupo, y un test proyectivo, para conocer la auto-percepción corporal. **RESULTADOS:** se encontraron algunos casos de insatisfacción corporal, distorsión auto-perceptiva y una baja cohesión grupal. **CONCLUSIÓN:** los resultados del estudio se condicen con otros desarrollados a nivel internacional, en donde deportes que destacan la estética física como un elemento importante, tienden a generar insatisfacción corporal y distorsión auto-perceptiva. **PALABRAS CLAVE:** gimnasia rítmica; insatisfacción corporal; distorsión auto-perceptiva; Body Shape Questionnaire; cohesión.

### **AGRADECIMIENTOS**

Queremos manifestar nuestro más sincero agradecimiento al colegio que nos permitió llevar a cabo ésta investigación, y asimismo, a la docente y todo su equipo de gimnastas de alto rendimiento, por su manifiesta colaboración durante todo el desarrollo de éste proyecto.

### **INTRODUCCIÓN**

La investigación que se presenta, nace de la necesidad de conocer las opiniones que tienen gimnastas, en relación a su propio cuerpo, en consideración a que se hace recurrente la aparición de trastornos de la imagen corporal, en niñas que practican disciplinas deportivas que integran un componente vinculado a la belleza, como es la gimnasia Rítmica. Profundizar en las conductas y actitudes que asumen las gimnastas, permite comprender y complementar los procesos formativos propios de la disciplina y limitar la aparición de trastornos asociados, que bien pudieren afectar la salud o el rendimiento de las ejecutantes.

La Gimnasia Rítmica Deportiva tiene sus inicios en la Unión Socialista Soviética en la década de los 30`. Ésta disciplina se crea en rigor para el género femenino, inspirada en los movimientos corporales y sistemas gimnásticos con base puramente artística, a inicios del siglo XVIII en Europa Occidental. Siendo este deporte inspirado en el arte y la belleza de los cuerpos femeninos, es imprescindible

nombrar la importancia de la estética de la gimnasta y su vínculo y sensibilidad ante la música, en tono con suaves y complejos movimientos que tienen el objetivo de cautivar a todo espectador en cada rutina (Veroes, E., 2002).

Emerge como disciplina reconocida e independiente en el 41° Congreso de la Federación Internacional de Gimnasia, celebrado en la ciudad de Praga, siendo admitida en el Programa Olímpico a partir de los JJOO de Los Ángeles 1984 (Mendizábal, S., 2000).

### **Hitos en la evolución de la Gimnasia Rítmica**

Existen diversos autores que se enmarcan dentro de la evolución de la gimnasia rítmica, por mencionar algunos en el estudio de Mendizábal, S. (2000), se encuentra: Delsarte, F. (1811-1871) que investiga sobre la expresión de sentimientos y gestos corporales; Dalcroce, J. (1865- 1950) precursor de la rítmica, desarrolla la sensibilidad musical a través de los movimientos del cuerpo; Bode, R. (1881-1971) creador y pionero de la gimnasia rítmica, además de célebre por su trabajo creativo al desarrollar el aspecto expresivo del cuerpo; Medau, H. (1890-1974) defensor del movimiento natural del cuerpo y precursor en la utilización del acompañamiento musical, considerado el impulsor y el primero en utilizar, en su Escuela Medau Lehule a Coburg, el aro, la pelota y las masas; Bjorksten, E. (1870-1947) que diseña programas de gimnasia para mujeres con el objeto de liberar tensiones y conseguir cuerpos armoniosos; y Duncan, L (1878-1929) mujer de gran talento creativo, que rechaza el método convencional rígido y artificial de la danza clásica, y propone su "danza natural" basada en los movimientos naturales y libres del cuerpo, mediante ondas, saltos y giros, creando un nuevo estilo de danza que ejerce gran influencia en los primeros pasos de la nueva gimnasia en Rusia (Mendizábal, S., 2000).

### **Aspectos relevantes en la selección de las gimnastas:**

Destaca en el proceso selectivo de gimnastas, las medidas antropométricas, se considera particularmente importante el tamaño, forma, proporcionalidad y composición del cuerpo humano. Así es que, las gimnastas se seleccionan con las características de ser altas, de extremidades largas, y de tronco y caderas estrechas y delgadas (Mendizábal, S., 2000).

No obstante lo anterior, mencionan Contreras, O. et al. (2006), que debido a éste estereotipo corporal, puede ocurrir la aparición de síntomas de ciertos trastorno alimenticios en deportistas habituales, debido principalmente a las motivaciones por bajar de peso y contar con un adecuado aspecto físico, por encima de una vida saludable y un mantenimiento adecuado de la condición física.

### **Autopercepción**

El alimentarse no consiste solamente en satisfacer necesidades básicas primarias, sino que, como toda actividad humana, conlleva también un aspecto social, en donde se adquieren diversidad de sentidos y funciones en relación a sistemas normativos, sistemas de clasificación y jerarquía. Así es que, producto de estos sentidos y funciones que se otorgan al hecho del comer, es que se dan relaciones múltiples y complejas entre la alimentación y la construcción del cuerpo (Espeitx, E. 2006).

Se puede entender el concepto de construcción del cuerpo en dos dimensiones: una objetiva y una simbólica, en donde la primera se atribuye a lo que ingerimos y de alguna manera contribuye con los nutrientes necesarios para que el organismo lleve a cabo sus funciones. Mientras que la simbólica, resulta en la capacidad para actuar sobre los demás y sí mismo, pudiendo asignar significados a la

propia corporalidad, logrando comunicar una constelación de auto-atracciones corporales, otorgándole así un sentido conceptual, y arribando a una imagen corporal construida en base a dichos aspectos. A través de esta construcción se actúa sobre tres dimensiones en particular: la *identidad*, o el nosotros para otros, la *autopercepción*, o el nosotros para nosotros, y el *atractivo sexual*. Así es que, la construcción del cuerpo y su resultado, la imagen corporal, se explican porque el cuerpo resulta ser generador y portador de identidad, la cual se manifiesta con diversos comportamientos, tales como tatuar la piel, perforarla, teñir el cabello, etc, pudiendo así expresar y comunicar poder, autoridad o sumisión, diferenciación o pertenencia y creencia y valores, pretendiendo manifestar quiénes son, qué roles tienen y el lugar que ocupan en la sociedad, es decir, un nosotros para los otros. En cuanto a la autopercepción, se conoce que ésta construcción del cuerpo y la definición de la imagen corporal es social, pero las relaciones que los individuos mantienen con su propio cuerpo son complejas y conflictivas mayormente, dependiendo de distintos factores tales como el estado de ánimo, intensidad de percepciones corporales y sensoriales en un momento dado, también de esa imagen que se tiene de sí mismo y como se envía a otros, y la valoración como el rechazo de su propio cuerpo (Espeitx, E. 2006).

Así es que, la autopercepción del cuerpo no depende sólo de las propias sensaciones corporales, sino que también de si se rechaza o aprecia la similitud del cuerpo con la identidad deseada. La imagen corporal atribuye no tan solo una construcción interna, sino que en gran medida involucra la percepción de los otros, y la imagen de uno mismo que éstos transmiten. Por otra parte, además de la identidad mostrada y la autopercebida, también, a través de la imagen corporal es que se transmite el atractivo sexual de cada persona (Espeitx, E. 2006).

### **Distorsión Autoperceptiva**

Dentro de la autopercepción pueden ocurrir aspectos que resultan perjudiciales para la salud y bienestar, siendo uno de ellos la distorsión autoperceptiva. Se entiende por éste fenómeno a la distorsión de la imagen real del propio cuerpo, pudiendo llegar a percibirlo como de mayores dimensiones de lo que realmente es, situación que, en gran medida, es propiciada por factores de presión socio-cultural por adelgazar, particularmente, en el caso de diversas adolescentes que buscan patrones culturales de delgadez, en donde, cuando la persona se auto-percibe como alejada de ésta, tiende a sobre-estimar aun más el tamaño su propia imagen (Perpiño, C., Baños, R., 1990).

Éste factor es tan importante, que se ha encontrado evidencia de que a mejor percepción de la imagen corporal, se encuentra una más óptima concepción de la propia salud, y viceversa, a mayor percepción de salud, mejor apreciación corporal, lo cual, en diversas ocasiones, ha llevado a que las niñas cuenten con mejor bienestar (Capulín, B., et al. 2010).

Asimismo, se puede mencionar que la distorsión autoperceptiva es, actualmente, un fenómeno normativo, es decir, bien asentado en la generalidad de la población. En ciertos casos, dicha distorsión tiende a manifestarse en personas que sufren algún tipo de trastorno alimenticio, contando con características tales como actitudes y cogniciones menospreciativas relacionadas con el propio cuerpo/peso, incluyendo el tener un modelo corporal ideal más delgado, inclusive, que el normativo mismo. Asimismo, existen distintas alteraciones que son inherentes a la distorsión autoperceptiva, tales como la conciencia cognitiva del yo corporal, conciencia interoceptiva de sensaciones corporales, sensación de control sobre las funciones del cuerpo, consideración afectiva de la configuración corporal real, y autovaloración de la deseabilidad del cuerpo por parte de otros (Onofre, R., et al. 2006).

## **Insatisfacción Corporal**

Se entiende por insatisfacción corporal, a la alteración de la imagen del cuerpo en que ocurren desajustes entre la visión actualmente percibida, es decir, la concepción que cada persona tiene de su propia imagen en el presente, y la imagen deseada, a la que el sujeto aspira y le gustaría poseer (Gardner, R., et al. 1999).

Dicha insatisfacción corporal contaría con distintos factores, los cuales, según serían la edad, sexo, composición corporal, y actividad física (Martínez, D., Veiga, O., 2007).

Respecto a la edad, se menciona que durante la adolescencia, existe un importante conflicto entre el ideal estético y la percepción actual, pudiendo disminuir la propia satisfacción. En cuanto al sexo, se menciona que las niñas tienen una mayor insatisfacción que los chicos, prefiriendo cuerpos más delgados. Asimismo, la composición corporal tiene repercusiones en cuanto a su relación con el índice de masa corporal (IMC), ya que se conoce que las adolescentes con un IMC de sobrepeso y con valores más altos, producen la mayor insatisfacción corporal. Por último, se conoce que una mayor actividad física repercute, en ciertos casos, en una más alta satisfacción, así como en una imagen corporal mucho más fidedigna (Martínez, D., Veiga, O., 2007).

Respecto a variables como la insatisfacción, imagen corporal y el IMC, se sabe que existe una relación significativa entre éstos factores, en donde a mayor IMC, mayor insatisfacción corporal, constituyendo además un factor de riesgo hacia conductas no saludables con el objetivo de adelgazar. Además, se conoce que las mujeres son más propensas a la insatisfacción corporal que los hombres, posiblemente por estereotipos culturales, y además, porque cuentan con menos recursos personales de crítica y auto-aceptación (Trejo, P., et al. 2010).

Tradicionalmente la insatisfacción corporal se ha circunscrito casi de manera exclusiva a contextos o sociedades occidentalizadas, debido principalmente a su importante preocupación por el peso y la imagen física, a través de ideales estéticos como el de "Twiggy" en los años 60'. Esto ha llevado a que muchas mujeres sientan frustración al no poder cumplir con el estereotipo de contar con piernas largas y caderas estrechas, generando así frustración (Cruzat, C., et al. 2008).

Dicha presión social afecta ciertos deportes como la gimnasia rítmica, patinaje y carreras de fondo, donde la delgadez es un factor importante para ganar o tener éxito (Rubio de Lemus, P., Lubin, P., 1993).

En el caso particular de la gimnasia rítmica, al contar muchas niñas con un bajo índice de masa corporal, tiende a surgir una sobreestimación de la propia imagen, pudiendo así dar paso a distorsiones autoperceptivas al considerar el propio cuerpo como con sobrepeso (Hernández, A., et al. 2009).

Así es que, muchas niñas que practican ésta actividad deportiva podrían llegar a padecer trastornos alimenticios, ya que serían más propensas a desarrollar dietas restrictivas u otros métodos para sentirse o presentarse socialmente más delgadas. No obstante, cabe destacar que las niñas que cuentan con una percepción correcta de su propia corporalidad, y que, además, poseen un índice de masa corporal normal, tienden a presentar un menor riesgo de padecer dichos trastornos (Hernández, A., et al. 2009).

## **Alimentación y problemas de nutrición en gimnastas rítmicas**

Las gimnastas, a diferencia de las demás niñas o adolescentes de su edad, están en constante dilema exigiéndose, a la vez, ser más fuertes y más delgadas en el camino hacia un ideal estético determinado. Así es que, debido a que en los entrenamientos de gimnasia rítmica las deportistas de alto rendimiento consumen poca energía a nivel aeróbico, es que tienden a recurrir a dietas restrictivas de manera prolongada (Rubio de Lemus, P., Lubin, P., 1993), llevando a que, inclusive, la Comisión Médica de la Federación Italiana de Gimnasia en 1991, concluyese que la alimentación de dichas deportistas carece de vitaminas, minerales y hierro.

Asimismo, cabe destacar que los trastornos de la conducta alimentaria se presentan con relativa frecuencia en deportes en los que es importante el control del peso corporal, afectando directamente en lo que respecta a la distorsión corporal, el perfeccionismo, y una recurrente tendencia a tener baja autoestima y falta de control (Márquez, S., 2008). En la gimnasia rítmica de alto rendimiento, puede llegar a presentar retraso en la menarquía, aumento de sensación de hambre y sed, potenciando así el engordamiento y, en algunos casos, el desarrollo de enfermedades de alimentación (Mendizábal, S., 2000).

En un artículo de Sánchez, M., et al. (2005), se menciona como antecedente que un número importante de gimnastas busca bajar de peso para mejorar el aspecto, esto por medio de métodos dañinos tal como laxantes o vómitos auto-inducidos. Asimismo, se alude a que algunas de estas niñas presentan síntomas evidentes de anorexia nerviosa, en donde las propias exigencias de corte estético-físico que demanda la actividad, resultan ser gatillantes que los entrenadores físicos deben intentar abordar.

### **Trastornos Alimenticios**

Considerando los antecedentes presentados, cabe indicar que una de las preocupaciones médicas a considerar es la relacionada con los trastornos alimentarios estos, se entienden como todas aquellas anomalías graves en el comportamiento de la ingesta, manifestándose en conductas propias de la alimentación y cuyo origen implica una determinada conflictiva psicológica (American Psychiatric Association, 1995). Entre estas anomalías es la anorexia una de las más complejas por manifestarse como un rechazo a mantener el peso corporal en los valores mínimos aceptados para una determinada edad o estatura, privándose de consumir alimentos por cierto tiempo. Asimismo, presenta una mayor incidencia en mujeres, debido a que, en muchas ocasiones, éstas muestran una mayor insatisfacción con el propio cuerpo (Goldberg, A., 2002). Particularmente, la incidencia ocurre mujeres jóvenes de 10 a 24 años, con malos pronósticos de curación (Cruzat, C., et al. 2008).

Por otro lado, la bulimia se caracteriza por un hambre excesiva e insaciable, y su subsecuente consumo masivo de alimentos (atracones), pudiendo generar obesidad. Es una alteración propia de la infancia y de la adolescencia. También se caracteriza porque, después de cada 'atracon', la persona puede auto-inducirse el vómito y/o tomar otras medidas nocivas para la salud, produciendo una sensación de falta de control y culpa (Goldberg, A., 2002).

### **Cohesión de grupo**

Finalmente y en el contexto de establecer un vínculo directo con el objeto de estudio, cabe destacar que, como en muchos grupos humanos, un factor importante en la interacción social es el de la cohesión. Dicho concepto alude al vínculo mutuo que se forma entre los miembros de un grupo como resultado de esfuerzos concertados por un interés y propósito comunes; el grupo no puede concentrar

toda su energía en una tarea común hasta tanto no se logre la cohesión (Weinberg, R., Gould, D., 1996).

Una explicación de los confusos resultados referentes a la relación entre cohesión y rendimiento incluye la diversidad de demandas de tarea que afrontan los equipos deportivos. Los deportes interactivos requieren que los integrantes de los equipos trabajen conjuntamente y coordinen sus acciones. Los deportes de acción paralela necesitan muy poca interacción de equipo o coordinación para lograr sus objetivos. La distinción entre tareas interactivas y de acción paralela nos ayuda a comprender la variabilidad de resultados en la relación entre cohesión y rendimiento. La mayor frecuencia de relaciones positivas se da en deportes de equipo que requieren interacción, coordinación y cooperación amplias entre sus miembros (Weinberg, R., Gould, D., 1996).

La satisfacción y la cohesión son muy parecidas, con la excepción de que la segunda se refiere a grupos mientras que la primera en un constructo individual. Las investigaciones psicológicas han descubierto que cuanto más cohesionado está un grupo, más influencia tiene éste en sus miembros individuales, lo que da a entender que dichos miembros recibirán una mayor presión para ajustarse a las actitudes y conducta del grupo. Los grupos muy cohesionados ponen de relieve una mayor conformidad con las normas de productividad del grupo. Éstas pueden implicar mucha exigencia o poca, por lo que la conformidad a las mismas se traducirá en productividad mayor o menor (Weinberg, R., Gould, D., 1996).

## **MÉTODOS**

La presente investigación se enmarca en un paradigma mixto, cuya predominancia es cualitativa, del tipo exploratorio transeccional.

### **Sujetos**

Las participantes pertenecen a un equipo de alto rendimiento de gimnasia rítmica de un colegio particular de la ciudad de Temuco (Chile). Se compone de 10 niñas de edades entre 8 y 13 años, con una media de edad de 10 años, algunas pertenecientes a la misma institución educativa y otras pertenecen a otros establecimientos. Las niñas entrenan 18 horas semanales, los días lunes, miércoles, viernes y sábado.

Por lo general las niñas han comenzado a entrenar desde los 4 o 5 años de edad, alcanzando algunas de ellas (20%) los 8 años de entrenamiento continuado, lo que refleja una gran experiencia. Otras llevan 7 años entrenando (10%), 6 años (20%), 5 años (10%), 4 años (30%) y 3 años (10%). Ellas se han iniciado con otras entrenadoras para aprender lo básico, como a elongar, trabajos y movimientos básicos de cuerda, pelota, aro, cinta, luego con rutinas básicas de la disciplina, etc., y de acuerdo a sus habilidades, son incluidas en el equipo de alto rendimiento, donde participan constantemente en competencias locales, regionales, nacionales, he incluso seleccionadas que asisten a competencias sudamericanas, donde han resultado campeonas y actualmente aún forman parte del equipo nacional de Chile.

### **Tests aplicados y realizados**

Body Shape Questionnaire (BSQ) de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987). Cuestionario autoaplicado, formado por 34 ítems, cuyo objetivo es medir la insatisfacción producida por el propio cuerpo, el miedo a engordar, la autodesvalorización por la apariencia física, el deseo de perder peso y la

evitación de situaciones en las que la apariencia física pudiera atraer la atención de otros (Rodríguez, S., Cruz, S., 2008).

Aplicación e interpretación por parte de psicólogos de un test proyectivo: *El Dibujo de la Figura Humana*, de Münsterberg, E. (1995). Con el fundamento de que se pueda extraer información sobre la percepción que tienen las niñas respecto de su propio físico. Y por otro lado, se les solicita a las gimnastas que dibujen a una de sus compañeras de grupo para conocer su modelo a seguir físicamente dentro del equipo.

Se considera relevante la cohesión de grupo. Para medir esto se realizó una encuesta con el objeto de visualizar la relación de las gimnastas, en cuanto a aspectos positivos y negativos, y así construir un sociograma, para determinar si hay grupos, o una sola dirección, y así determinar posible líder.

Para obtener información de distintos aspectos, se realizaron entrevistas semiestructuradas, tanto a las niñas como a la entrenadora (Anexo 1).

## **RESULTADOS**

### **Resultados Body Shape Questionnaire (BSQ)**

A partir de los resultados obtenidos, se desprende que la media en cuanto al puntaje general, es de  $\bar{x} = 57,7$ , lo cual revela la no existencia de una preocupación significativa respecto a la insatisfacción corporal. Esto se evidencia en el hecho de que 8 de 10 niñas arrojaron como resultado la “no existencia de preocupación”, correspondiendo al 80% del grupo. No obstante, un 20% manifestó un cierto grado de preocupación, en donde se encontró un caso leve y otro moderado, en donde dichos puntajes se ubican a 25 puntos por sobre la media.

Los casos en donde se encontró preocupación, corresponden a dos niñas que se ubican en las edades extremas de todo el grupo. Específicamente, la gimnasta número 9, que presentó una preocupación leve, corresponde a la integrante de mayor edad. Mientras que, al contrario, la gimnasta número 10, exhibiendo una preocupación moderada, es la menor de todo el grupo.

Ante esto, se procedió a realizar entrevistas personalizadas a ambas niñas, llegando a esclarecer que la niña de 8 años, posiblemente no comprendió de manera íntegra todas las preguntas del test, dando respuestas como “siempre” al uso de laxantes, cuando en su narrativa evidenció no tener conocimiento de dicha sustancia, y además, al responder de la misma manera ante su “deseo de hacer dieta para mantener la figura”, cuando en la entrevista mencionó que aquello es más bien “algo que quería hacer”. Por el contrario, en el caso de la gimnasta de 13 años, se denotó una preocupación explícita por mantener su imagen, en donde, a través de la entrevista, se corroboró esto de manera verbal.

Éstos resultados demuestran que no existe una tendencia general del grupo en cuanto a sentirse insatisfechas corporalmente, habiendo una mayoría que expresa el no sentir preocupación al respecto.

### **Resultados según Test Proyectivo**

La aplicación del test proyectivo *El Dibujo de la Figura Humana* (Münsterberg, E., 1995) se realiza con la finalidad de extraer información sobre la percepción que tienen las niñas respecto de su propio físico, y además conocer a través de otro dibujo, quién era su modelo a seguir físicamente dentro del equipo; y al reverso de la hoja indicar el lugar donde se encuentran las personas, que están haciendo,

que más les gusta de ellas, como también aquello que no les gusta, y por que eligieron a aquella compañera (sin discriminar entre aspecto físico y psicológico).

En general se puede apreciar que eligen mayormente a la gimnasta nueve, quién además se puede observar como potencial líder dentro del equipo, lo que se constata a través de reiterados comentarios como: *“cuando no sé hacer un ejercicio y le pido ayuda a ella, siempre me ayuda”*. Además es característico que los dibujos que hacen de ella, se vea la presencia de orejas (donde así mismas no se dibujan con ellas), sonrisa y ojos redondos y grandes, pudiendo esto simbolizar lo que las gimnastas visualizan de ella, lo que puede ser atribuido a una alta capacidad de escucha, curiosidad y alegría.

Cabe destacar que el día que se aplicó el test proyectivo, había nueve gimnastas, ausentándose la gimnasta catalogada como “dos” por temas de salud.

**Gimnasta N° 1**, niña de 11 años, cursa sexto año de enseñanza básica. En el caso de la gimnasta, se observa lo contrario de otras niñas del equipo, ella se aprecia más delgada que las demás, sin embargo esto no afectaría a su desarrollo normal, solamente se compara con sus compañeras de forma realista. Por la posición y tamaño de su dibujo (centrado y pequeño) es una niña abierta a cuanto ocurra a su alrededor, no vive ansiedades ni tensiones, prefiere no molestar a nadie, se conforma con poco espacio, tranquila, y no busca compañía de otros (Bédard, N., 2006). Se denota alegre, entusiasta, curiosa y con mucha voluntad. No presenta problemas con la alimentación ni percepción física, lo cual queda en evidencia cuando declara: *“me siento bien como me veo, además no podría dejar de comer cosas para estar delgada, si ya lo soy...”*. Cabe destacar que la compañera que dibujo, la proyectó realizando gimnasia, muy ordenada en la vestimenta y peinado, y con todas las partes del cuerpo bien proporcionada e inclusive con orejas. Pudiendo esto reflejar el ejemplo que le entrega, lo comprometida y metódica que la ve, diciendo: *“la elegí porque es buena en gimnasia y responsable”*.

**Gimnasta N° 3**, niña de 13 años, cursa octavo año de enseñanza básica. En el dibujo se puede observar una imagen pobre gráficamente, donde la figura se realiza de forma de palos o conocido como hombre cerilla, con reiterados borrones cuando se dibuja a sí misma, pudiendo esto significar regresión e inseguridad y, como menciona Bédard, N. (2006): *“hay periodos en los que el niño toma conciencia de nuevas necesidades; sin embargo, percibimos su indecisión ante los cambios”*, pudiendo existir en la niña una inestabilidad entre aquello que desea tener o conseguir y lo que ya posee y le da mucha inseguridad, concediéndose a sí mismo poca importancia. Es importante señalar que al tener el dibujo un pie más corto, muestra inseguridad, además se sitúa en el extremo izquierdo de la hoja, lo que hace alusión a un conflicto pasado, o quizá al deseo de no crecer, y según Echevarría, M.E. (1992), puede significar apego a las tradiciones, al hogar y una alta inhibición a enfrentar situaciones. La persona dibujada por ésta gimnasta, tiene un tamaño inferior al de ella, con las partes del cuerpo más proporcionado, con un cabello largo, desordenado y con puntas, lo que pudiese señalar que la ve como ejemplo, implicando esto algún tipo de incomodidad o celo, mencionando: *“la elegí a ella porque es simpática y siempre está alegre...me gusta su pelo, su estatura y que es delgada”*. Importante mencionar, que no obedece al encargo de señalar que le gusta de su propio físico, y que aspectos no le gustan, lo que pudiese significar una negativa a realizar una apreciación al propio aspecto físico.

**Gimnasta N° 4**, niña de 10 años, cursa quinto año de enseñanza básica. El dibujo muestra una evidente aceptación de su aspecto físico, siendo a su vez muy realista, al dibujar las partes de su cuerpo muy similares a su punto de desarrollo actual, no así con la persona a la que elige como modelo, la cual presenta un desarrollo más avanzado al ser mayor que ella en edad, lo que se evidencia claramente en el dibujo (ej., desarrollo mamario). Afirma que lo que no le gusta de sí misma tiene más bien que ver con su carácter: *“tengo carácter muy fuerte y a veces paso a llevar a la gente y eso no es bueno”*,

comprendiendo su capacidad de reflexión a su edad, y esto conectado a la ubicación del dibujo, situado en la parte superior de la hoja, donde Bédard, N. (2006) lo atribuye a una capacidad alta de razonamiento e intelecto y con deseo de descubrir nuevas cosas. Es importante destacar que ella no presentaría temor a subir de peso, como tampoco con la apreciación distorsionada del cuerpo de terceros, pues reconoce que la persona que dibujó es su amiga y: *“no es tan flaca”*, lo que no es importante para ella, valorando más bien aspectos emocionales, lo que inconscientemente se atribuye a la apreciación de sí misma. Cabe destacar que el dibujo tiene un árbol, de tronco grueso con fruto, lo que representa la energía física de la niña, como la estabilidad que aporta su entorno a su vida diaria, con mucha facilidad para cargarse de energía, con creatividad e imaginación (Bédard, N., 2006).

**Gimnasta N° 5**, niña de 10 años, cursa quinto año de enseñanza básica. En el dibujo se observan reiterados borrones al dibujar las piernas de sí misma, pudiendo esto significar su inestabilidad e inseguridad en el camino que debe recorrer y en lo que desea conseguir. Con una cabeza grande en comparación a su tronco estrecho, lo cual demuestra un poder intelectual y dominio social, no obstante un posible descontento con su propio cuerpo (Münsterberg, E., 1995). De igual forma extiende los brazos hacia arriba, lo cual Bédard, N. (2006) interpreta como la necesidad de ser escuchado: *“representa una llamada de atención y muestra el deseo de una respuesta inmediata”*. Situación que no ocurre en la niña a la que escogió dibujar (gimnasta nueve), con trazo firme y sin demasiados borrones y con los brazos en forma horizontal, muy apta a recibir todo lo que se quiera entregar, además que aprecia como un modelo a copiar, diciendo: *“ella es mi ejemplo a seguir, siempre participa en cosas, es súper linda y simpática”*, diciendo además que es invitada a desfilar con una modelo profesional, lo que la motiva aún más para desear ser como ella. Se destaca el dibujo en dirección izquierda, así como la mirada en la misma dirección lo cual Münsterberg, E. (1995) señala que esto se atribuye a un distanciamiento con los otros, una introversión privilegiando la intimidad y su vida interior. Es probable que por la edad de esta gimnasta (cinco), no exista un problema con la percepción actual de su cuerpo, si no que más bien busca a quién imitar cuando sea mayor, como a quién eligió para dibujar, ya que la supera por tres años.

**Gimnasta N° 6**, niña de 9 años, cursa cuarto de enseñanza básica. En el dibujo se observa que la estatura ha sido modificada en varias ocasiones. A la compañera que dibuja, la ubica en un sector más centrado y de un tamaño más grande que ella misma, pudiendo esto significar que la privilegia por sobre ella, sin embargo dotada de pocos rasgos femeninos a diferencia de ella (cintura), lo que se puede significar un deseo de madurez corporal, inclusive invirtiendo la imagen de ambas, deseando ser como ella, donde igual expresa: *“la dibujo por que la encuentro muy bonita”*. Se aprecia en el dibujo muchas líneas rectas, donde Münsterberg, E. (1995) señala que el trazo en línea recta representa la fuerza y vitalidad, predominando la razón, la claridad de ideas y la comprensión por sobre el terreno afectivo, donde pudiese existir frialdad en la comunicación de los sentimientos al exterior. De igual forma que la gimnasta anterior, se aprecia los brazos hacia arriba, lo que pudiese significar la necesidad de ser escuchado, aún así, se debe tener en cuenta que pueden estar expresando dotes artísticos de gimnastas.

**Gimnasta N° 7**, niña de 9 años, cursa cuarto de enseñanza básica. En el dibujo se observa una figura centrada, de tamaño normal y con pocos aspectos femeninos, lo que pudiese significar según Münsterberg, E. (1995) inmadurez en cuanto a su aspecto físico, pero se debe considerar la edad de la niña, de igual forma se aprecia un equilibrio entre lo interior y exterior, donde tiene control de sí misma, y una facilidad para expresar emociones y correcta relación con los demás, siendo objetiva, y con mucha reflexión a pesar de su corta edad. Además se apreciaron borrones solo al dibujar el cabello de ambas figuras, lo que probablemente tenga que ver con que está comenzando a preocuparse por la presentación personal, en términos físicos, solo borra las piernas, sin embargo es porque cambia la

posición del ejercicio de cada una en la escena, lo que no indicaría conflictos con la percepción de su cuerpo, sino más bien representar la gimnasia como tal.

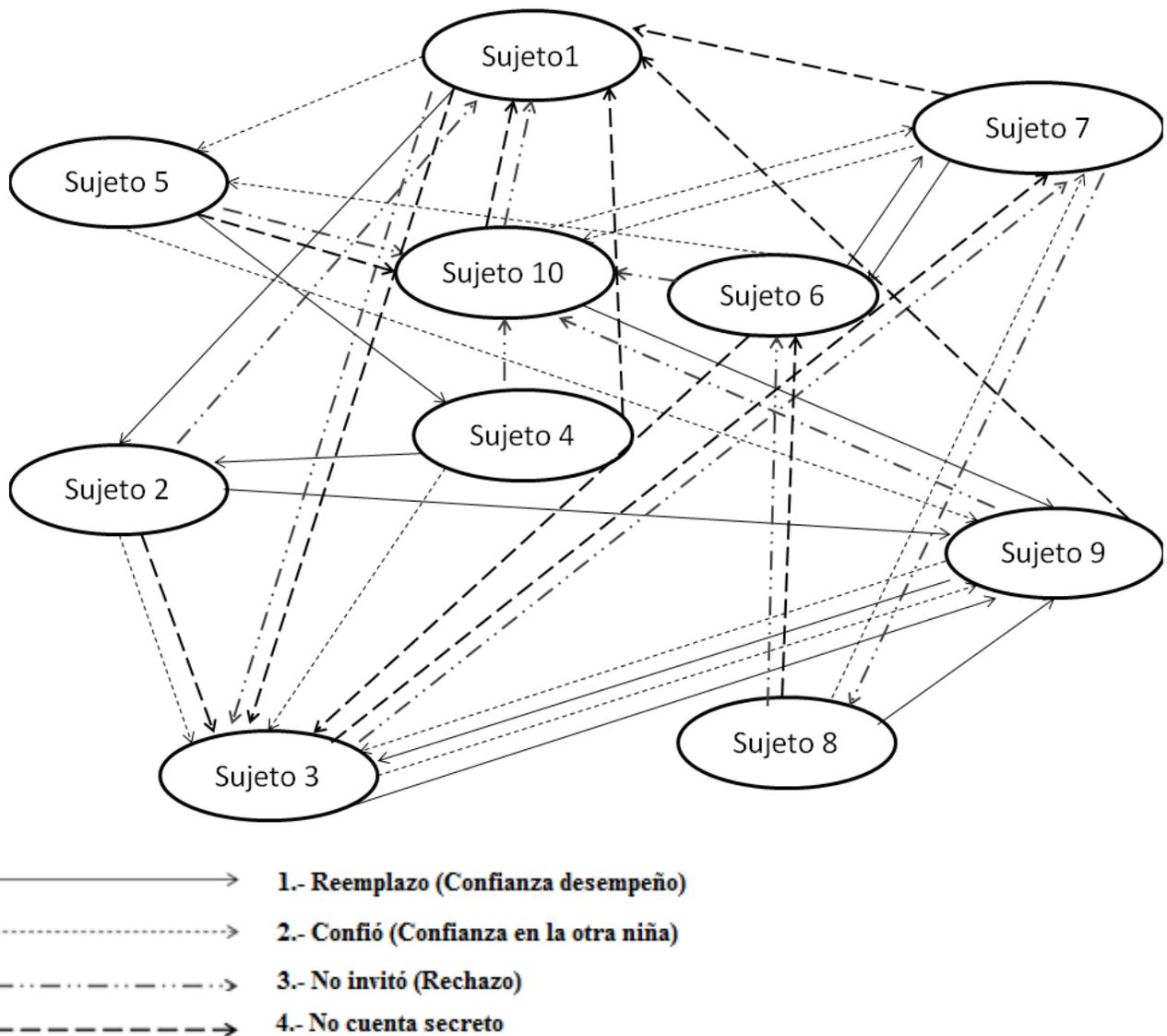
**Gimnasta N° 8**, niña de 9 años, cursa el 4° año de enseñanza básica. Realiza el dibujo de las figuras humanas en tamaño pequeño en comparación a la hoja, lo que pudiese representar una capacidad baja de desenvolvimiento en el día a día, como también retraimiento, señales de egoísmo, pero no obstante una excelente capacidad de especialización, especialmente cuando el trabajo que realizan es a gusto y a conciencia (Münsterberg, E., 1995). No se evidencia conflictos con el aspecto físico, sino más bien un deseo por mostrarse de forma más femenina, en comparación al vestuario de la otra compañera que dibujó, pues en el dibujo de la niña que elige como ejemplo, le hace ropa más bien masculina y una figura más tosca que la de ella, quién tiene falda, calcetines y un cabello tomado y con mechitas sueltas, lo que pudiese significar el interés que tiene la niña por su compañera, rescatando aspectos de esta, ya que menciona: *“la admiro por que es buena en gimnasia...pero lo que encuentro feo de ella es su pelo y sus calcetines”*. Se puede destacar la ausencia de manos y nariz en el dibujo, lo cual a su edad debería estar representado, es a esto que Bédard, N. (2006) sugiere que la ausencia de manos pudiese estar indicando la incapacidad de dominar la situación en la que vive o actúa, ya sea porque no le dan la oportunidad de hacerlo o quizás porque no lo desea. Y en el caso de la omisión de la nariz, tendría estrecha relación con su poco gusto a esta, diciendo: *“lo que odio de mi cuerpo es mi nariz”*.

**Gimnasta N° 9**, niña de 13 años, cursa octavo año de enseñanza básica. En el dibujo se observa preocupación en la realización de la tarea, donde hay borrones constantes de algunas partes del cuerpo, como la cabeza, los brazos y las piernas, además como ella misma comenta: *“no me gustan mis piernas”*. Se observa una constante preocupación por surgir y competir en un mundo lleno de fantasía y egocentrismo, sin embargo lucha por alcanzar una madurez futura. Su dibujo tiene rasgos femeninos, al igual que la compañera a quién dibujo (vestidos, calcetas y cabello suelto y cuidado), pudiendo representar una alegría de vivir y coquetería, muy acorde a la edad, sin embargo se preocupa más en dibujar un cabello más largo y con pinzas en la compañera elegida, esto se puede reflejar en el gusto de esta por esa característica de la compañera, mencionando: *“me gusta los ojos y su lindo pelo”*. También se destaca unas manos muy poco detalladas, muy imprecisas, significando una falta de confianza en contactos sociales. Además destacar en el dibujo un cuello estrecho y largo, propio de personas elegantes y algo arrogantes (Münsterberg, E., 1995). Un punto importante a destacar es la presencia del casino de alimentos de su colegio en el dibujo, el cual se ubica bajo una nube, lo que pudiese indicar conflictos con el consumo de alimentos. Echevarría, M.E. (1992) destaca la presencia de nubes y árboles como preocupación excesiva a nivel afectivo. De igual forma se aprecian árboles con un follaje abundante, lo cual nos indica una persona con muchas ideas y proyectos, pero sin embargo al ser muy frondoso puede resultar muy pesado para la personas y conviene dejar de lado algunos proyectos, lo cual puede estar muy conectado con su preocupación de orden afectivo (Bédard, N., 2006).

**Gimnasta N° 10**, niña de 8 años, cursa tercer año de enseñanza básica. Realiza el dibujo de sí misma en tamaño muy pequeño y con línea entrecortada, lo que significa una baja valoración de sí misma, como también percepción de inseguridad frente a su entorno, lo que pudiese representar una capacidad baja de desenvolvimiento en el día a día, como también retraimiento, pero con una excelente capacidad de especialización, especialmente cuando el trabajo que realizan es a gusto y a conciencia (Münsterberg, E., 1995). Además hace la figura gruesa, lo que indica percepción o distorsión de la imagen de su físico, donde probablemente se aprecia con sobrepeso. Cabe destacar que en su dibujo ambas personas salen con helados en las manos. A la compañera que dibuja, dice que la encuentra *“flaca”*, sin embargo la representación en el dibujo es igualmente gruesa que ella, lo que puede indicar una percepción distorsionada del cuerpo de otras personas. Además la gimnasta menciona: *“no me*

*gusta mi guata*”. Al ser una de las menores del grupo se solicitó entrevistar a la niña y preguntar ciertos rasgos del dibujo, como del Body Shape Questionnaire, detallando importantes comentarios que revelaban la importancia que atribuye la niña a los comentarios de las demás gimnastas, como también de sus compañeras de su curso, autoexigiéndose en sus alimentos a pesar de su corta edad, afirmando: *“hay compañeras que me dicen que estoy gordita”*, *“por eso a veces evito comer comida chatarra”*.

### Interpretación Sociograma



Para la realización del sociograma, se aplicó una encuesta de 4 reactivos (Anexo N°1), con el propósito de conocer distintos aspectos inherentes al área relacional del grupo.

El primer reactivo, destinado a hacer manifiesta la percepción de confianza respecto al desempeño gimnástico de otra compañera, evidenció que existe una amplia dispersión en cuanto a dicha elección.

No obstante, tres niñas manifestaron sentirse representadas por la gimnasta número 9, evidenciando la posible existencia de un líder implícito.

En cuanto al segundo reactivo, cuyo objetivo era evidenciar la confidencialidad entre las integrantes del equipo, reportó dos casos de elecciones recíprocas entre las gimnastas número 10 y 7, y entre las gimnastas número 3 y 9, demostrando así la existencia de relaciones de confianza intra-grupales. Dentro de esto, cabe destacar que los sujetos 3 y 9 se eligieron también en el primer reactivo, denotando una confianza compartida en cuanto a su buen desempeño deportivo. No obstante, no se observó una tendencia general en cuanto a la elección de una sola compañera como representativa de confianza. Aun así, se encontró una cierta preferencia hacia la gimnasta número 3, con tres elecciones.

El tercer reactivo, relacionado al rechazo hacia cierta compañera del grupo, exhibió una tendencia a la elección de la gimnasta número 10, con cuatro preferencias, y 2 hacia la gimnasta número 1, quedando claro un posible rechazo grupal hacia ésta primera niña. Finalmente, en el cuarto reactivo, destinado a conocer las expectativas negativas respecto a la confidencialidad de otra compañera, se evidenció una tendencia de cuatro elecciones hacia la gimnasta número 1, y tres elecciones hacia la número 3, demostrando así la presencia de rechazo hacia éstas dos deportistas.

Éstos resultados sugieren que existen ciertas relaciones intra-grupales de confianza, pero que éstas se limitan sólo a dos elecciones recíprocas en particular, lo cual da cuenta de una escasa confianza mutua a nivel grupal, existiendo así pequeños sub-grupos, en vez de una cohesión general. Asimismo, se percibe un caso de aislamiento en la niña número 4, evidenciando aun más la falta de cohesión.

Por otro lado, el que no exista una tendencia general hacia la confianza depositada en el buen desempeño de una compañera en particular, da cuenta de la no presencia de un líder reconocido dentro del grupo. No obstante, hay una tendencia de un 40% de elección hacia la gimnasta número 9, lo cual podría significar su apreciación como un líder implícito. Esto se corroboró además en el test proyectivo, en donde también se mostró preferencia por ésta gimnasta.

## **DISCUSIÓN**

Los resultados de ésta investigación, guardan una estrecha relación con los obtenidos en otras en donde se había encontrado que las niñas que practicaban Gimnasia Rítmica, padecían de trastornos alimenticios o bien, de insatisfacción corporal. Por ejemplo Márquez, S. (2008), menciona que en los deportes donde se enfatiza la delgadez del atleta, como la gimnasia rítmica, patinaje, o natación, existe un alto riesgo de padecer trastornos de alimentación. Además, señala que la incidencia es mayor en mujeres, manifestándose con frecuencia una baja autoestima, una imagen corporal distorsionada en la que el cuerpo es percibido con un exceso de peso, ineficiencia, perfeccionismo y un sentido de pérdida de control, con un mecanismo compensatorio ejercido a través de la manipulación de la comida y la utilización de métodos inadecuados de control del peso.

Los resultados obtenidos, señalan además que existe en algunas niñas, una insatisfacción corporal, y una distorsión perceptiva del propio cuerpo. Sin embargo, el Body Shape Questionnaire, no mostró una tendencia general a dicha preocupación ni tampoco se puede hacer una extrapolación de datos considerando lo limitado del número de evaluadas, localizándose sólo dos casos de un total de diez. No obstante, el malestar producido por la percepción de una imagen corporal distorsionada, como se evidenció en ciertos casos del test de dibujo proyectivo, se encuentra a la base de la intención de adelgazar, produciéndose así lo que se denomina '*insatisfacción corporal*', es decir, el que algunas

niñas se sienten disconformes con su aspecto físico, mostrando una distorsión negativa respecto a su auto percepción física.

En los trastornos de alimentación, ésta es la consecuencia de la discrepancia entre el cuerpo real y percibido, en donde, si dicha distancia es muy grande, se produce una merma de la autoestima, lo cual podría desencadenar, posteriormente, un trastorno de alimentación (Onofre, R., et al. 2006). En éste caso, se encontraron algunas gimnastas que evidenciaron una admiración de superioridad respecto a otras niñas de mayor edad, pudiendo actuar como una discrepancia respecto a su propio cuerpo. Esto guarda relación con lo mencionado por Behar R., Hernández, P. (2002), al indicar que existen pruebas que demuestran que la motivación por adelgazar es el indicador más específico y sensible en la determinación del riesgo para desarrollar una patología alimentaria, asociado a la insatisfacción corporal manifestada en conjunto y simultáneamente con rasgos de perfeccionismo, conformando así dos importantes factores de riesgo.

Es posible que éste tipo de conductas y problemas de auto-percepción se tiendan a replicar en distintos países y estudios, debido al alto grado de perfeccionismo, compulsividad, y expectativas que deben llevar quienes practican éste deporte. En específico, como componente estético, en donde el aspecto físico y la figura de las participantes tiene influencia sobre los resultados, tiende a haber una gran presión de tipo social y por parte de los compañeros, influyendo además la presión propia del deporte, la práctica, y las características psicológicas del entrenador y deportista (Díaz, I., 2005).

En cuanto a la cohesión grupal, es un tanto normal el comportamiento individualista que se ha encontrado, con falta de líderes definidos, ya que principalmente se trata de una disciplina de competencia individual, pues, si bien se realizan presentaciones grupales, se pone mucho énfasis en las destrezas y logros individuales. Esto podría estar afectando ciertamente la cohesión y el trabajo en equipo, en donde, según Orlick, T. (1986 - citado en García, A., 2001), es más posible que se llegue a conformar un “*grupo*” de niñas, en vez de un “*equipo*” como tal.

## CONCLUSIÓN

Los resultados del Body Shape Questionnaire, mostraron que no se evidencia una importante preocupación por la imagen corporal, existiendo sólo dos casos observados con puntajes moderados y altos. Esto proporciona la conclusión de que, en éste test, no se encontró una tendencia general de insatisfacción como tal, ni tampoco, dado lo reducido del número de alumnos, se puede generalizar estadísticamente. Por otro lado, en el test de dibujo proyectivo, se encontraron casos de ciertas niñas que exhibieron inmadurez respecto a su aspecto físico (Gimnasta N°7), o bien, inseguridad en cuanto a determinadas metas (Gimnasta N°5 y N°3). Además, otras mostraron insatisfacción respecto a ciertos aspectos corporales, evidenciado en narrativas como: “*no me gustan mis piernas*” (Gimnasta N° 9). Asimismo, en algunos casos, habría un deseo de imitación respecto a alguien de mayor madurez física (Gimnasta N° 5 y 6). Lo anterior lleva a la conclusión de que existen ciertos casos de inmadurez e insatisfacción corporal, guardando así correlación con estudios internacionales que afirman ésta hipótesis en deportes de alto rendimiento, y con gran valoración por lo físicamente delgado u estético.

Finalmente, en el sociograma, se encontró evidencia de que no existiría cohesión grupal, debido al rechazo manifestado a algunas compañeras (Gimnastas N° 1 y 3), además del aislamiento de la gimnasta N°4, y la existencia de sub-grupos dentro del equipo mismo. No obstante, cabe destacar la presencia de un líder implícito (Gimnasta N° 9), el cual se exhibió también en el test de dibujo proyectivo.

Todo lo anterior lleva a las conclusiones de que habría ciertos casos de insatisfacción corporal, los cuales estarían relacionados a alguna inmadurez respecto a la percepción del propio aspecto físico, desagrado con ciertas áreas físicas en particular, e inseguridad respecto a metas personales. No obstante, en algunos casos esto no fue evidente, tal como en las gimnastas N° 1 y 4.

## **APLICACIONES PRÁCTICAS**

Los resultados de éste estudio resultan de utilidad, debido a que evidencian que las tendencias internacionales de insatisfacción corporal en algunas niñas gimnastas, tienden a replicarse en nuestro país, razón por lo cual es imperativo traducir dichos resultados en planes preventivos a nivel general, específicamente, en los deportes que involucran éste tipo de riesgos.

Dichos planes preventivos, podrían ser gestionados por los propios entrenadores deportivos, en donde éstos guardasen un especial cuidado con las/los alumnos en etapas más vulnerables de sufrir éstos trastornos, o bien, podría existir una prevención en base a campañas de salud, que promuevan un estilo de vida más saludable en cuanto al deporte, pero advirtiendo sobre los riesgos que éste podría acarrear.

## **LINEAMIENTOS PARA FUTURAS INVESTIGACIONES**

Una de las limitaciones de éste estudio, es que la muestra que se utilizó es de sólo una parte de la región de la Araucanía, no siendo así representativo de la realidad nacional. Es por ello que, a futuro, resultaría altamente recomendable ampliar el universo representativo de sujetos, para así poder tener una apreciación global de la situación alimenticia y de auto-concepto de quienes participan en deportes que, como se ha comprobado en estudios internacionales, podrían padecer algún trastorno de alimentación o insatisfacción corporal.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. American Psychiatric Association. DSM-IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. MASSON, 1995.
2. Bédard, N. Cómo Interpretar los dibujos de los niños. Málaga: Sirio, 2006.
3. Behar, R., Hernández, P. Deportes y trastornos de la conducta alimentaria. Revista Médica de Chile. 130, N°3, 2002.  
En: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872002000300007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872002000300007&script=sci_arttext).
4. Capulin, B., Macedo, Y., Urrutia, A. Abordaje Dinámico de Trastornos Alimentarios. Universidad del Valle (México), 2010.  
En: <http://www.apsique.com/node/2286>.
5. Contreras, O. et al. La Intervención Escolar Preventiva de los Trastornos de la Alimentación. Educación Física y Distorsión de la Imagen Corporal. Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete. 21: 89-108, 2006.  
En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2280945>.
6. Cruzat, C., Ramírez, P., Melipillán, R., Marzolo, P. Trastornos Alimentarios y Funcionamiento Familiar Percibido en una Muestra de Estudiantes Secundarias de la Comuna de Concepción, Chile. PSYKHE. 17(1): 81-90, 2008.

7. Díaz, I. Propuesta de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria para entrenadores. Cuadernos de Psicología del Deporte. 5: 67-80, 2008.  
En: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000300003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000300003&script=sci_arttext).
8. Echevarría, M.E. Grafología Infantil, Comprendiendo a los Niños a través de su Escritura y Dibujos. Madrid: Edaf, 1992.
9. Espeitx, E. Práctica Deportiva, alimentación y construcción del cuerpo, 2006.  
En: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/906/90600203.pdf>.
10. García, A. Cooperación y competición en equipos deportivos. Análise Psicológica. 1 (19): 115-130, 2001.  
En: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a10.pdf>.
11. Gardner, R. Stark, K. Jackson, N. Friedman, B. Development and validation of two new scales for assessment of body-image. Perceptual and Motor.Skills. 89(3 Pt 1):981-93, 1999.  
En: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10665035>.
12. Goldberg, A. Trastornos de la Alimentación: Anorexia, Bulimia y Orthorexia. Médico Bariátra, médico certificado especialista en nutrición, 2002.  
En: <http://www.obesidad.net/spanish2002/default.htm>.
13. Hernández, A., Aréchiga, J., Prado, C. Alteración de la imagen corporal en gimnastas, 2009.  
En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2967052>.
14. Marquéz, S. Trastornos Alimentarios en el Deporte: Factores de riesgo, consecuencias. Nutrición Hospitalaria. 23:183-190, 2008.  
En: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000300003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000300003&script=sci_arttext).
15. Martínez, D., Veiga, O. Insatisfacción corporal en adolescentes: relaciones con la actividad física e índice de masa corporal, 2007.  
En: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artinsatisfaccion41e.pdf>.
16. Mendizábal, S. Patología en Gimnastas de Rítmica de Alto Rendimiento, Retiradas. Universidad Politécnica (Madrid), 2000.  
En: <http://oa.upm.es/1125/1/02200022.pdf>.
17. Münsterberg, E. El Dibujo de la Figura Humana. Buenos Aires: Guadalupe, 1995.
18. Onofre, R. et al. La intervención escolar preventiva en los trastornos de alimentación: Educación física y distorsión de la imagen corporal. Ensayos: Revista de la facultad de Educación de Albacete. 21: 89 – 108, 2006.  
En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2280945>.
19. Perpiño, C., Baños, R. Distorsión de la imagen corporal: Un estudio en adolescentes, 1999.  
En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1319449>.

20. Trejo, P. Castro, D., Facio, A., Molinedo, F., Valdez, G. Insatisfacción con la imagen corporal asociada al índice de masa corporal en adolescentes, 2010.  
En: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v26n3/enf07310.pdf>.
21. Rodríguez, S., Cruz, S. Insatisfacción Corporal en Adolescentes Latinoamericanas y Españolas. *Psicothema*. 20 (1):131-137, 2008.  
En: <http://www.psicothema.com/pdf/3438.pdf>.
22. Rubio de Lemus, P., Lubin, P. La Anorexia en el Atletismo. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 46 (4): 459-464, 1993.  
En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2384397>.
23. Sánchez, M. et al. Influencia del Estilo de Entrenamiento en la Disposición a Desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria en Gimnastas de Competición. Universidad de Murcia, 2005.  
En: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/93371/89951>.
24. Urrutia, S. Azpillaga, I. Luis de Cos, G. Muñoz, D. Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físico-deportiva y la imagen corporal en adolescentes, 2010.  
En: [http://dialnet.unirioja.es/servlet/fichero\\_articulo?codigo=3357109&orden=0](http://dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=3357109&orden=0).
25. Veroes, E. Historia de la Gimnasia Rítmica, 2002.  
En: <http://mividagimnastica.galeon.com/aficiones1526224.html>.
26. Weinberg, R., Gould, D. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel, 1996.

## **ANEXOS**

### **Anexo N°1: Cuestionario Sociograma**

Nombre:

Edad:

Conteste los siguientes supuestos:

- 1) Tú eres la mejor del grupo, y tienes que representar a tu equipo en un campeonato, te lesionas. ¿Quién crees que te podría reemplazar?, y ¿por qué?.
- 2) Tienes problemas en tu casa o en el colegio, ¿a cuál compañera de tu equipo le contarías lo sucedido?, ¿en quién confías?, ¿por qué?.
- 3) Tus papás te celebran tu cumpleaños y te dicen que puedes invitar sólo a 8 niñas gimnastas, ¿a quién no invitarías?, ¿por qué?.
- 4) ¿Qué compañera crees tú que no te contaría un secreto?, ¿por qué?