

Relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio

The relationship between demographic variables, physical exercise practice and perception of the body image of undergraduate student teachers

Carmen González González de Mesa*, Cristina Cuervo Tuero**, Javier Cachón Zagalaz**, M^a Luisa Zagalaz Sánchez**

*Universidad de Oviedo (España), **Universidad de Jaén (España)

Resumen. El objetivo de este trabajo ha sido comprobar si la práctica de ejercicio físico mejora la imagen corporal de los estudiantes de los grados de magisterio y si existen diferencias por edad, sexo o especialidad. Se ha aplicado el *Body Shape Questionnaire (BSQ) on-line*, que evalúa la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso, a 70 universitarios, estudiantes de Educación Infantil y de Educación Primaria de una universidad andaluza. Las variables demográficas utilizadas han sido las horas semanales de actividad física voluntaria, edad, sexo y especialidad cursada. La consistencia interna del cuestionario ha dado resultados muy satisfactorios. Las pruebas de normalidad y la homocedasticidad indicaron que la naturaleza de los datos era no paramétrica. Los resultados obtenidos al realizar la prueba U de Mann-Whitney y la correlación de Spearman demuestran que los estudiantes universitarios que practican ejercicio físico tienen mejor percepción de la imagen corporal que los que no lo practican; los varones tienen mejor percepción de la imagen corporal que las mujeres y dedican más horas semanales a la práctica deportiva; y los estudiantes de primaria tienen mejor percepción de la imagen corporal que los de infantil y además dedican más horas semanales a practicar ejercicio físico.

Palabras clave. Ejercicio Físico, Actividad Física, Imagen Corporal, Grados de Magisterio.

Abstract. The aim of this study was to determine whether physical exercise improves the body image of Spanish undergraduate student teachers and whether there are differences by age, gender or specialty. The online version of the Body Shape Questionnaire (BSQ), which assesses body dissatisfaction and concern with weight, was applied to a sample of 70 university students specialising in pre-school and elementary teaching at an Andalusian university. The demographic variables used were weekly hours of voluntary physical activity, age, sex and area of concentration. The internal consistency of the questionnaire was very satisfactory. Testing for normality and homoscedasticity indicated that the data was not parametric. The results obtained by performing the Mann-Whitney U test and the Spearman correlation test show that university students who do physical exercise have a better perception of their body image than those who do not exercise: males have a better perception of their body image than females and spend more hours per week doing sports, and elementary education students have better perception of their body image than pre-school education students and also spend more hours per week doing physical exercise.

Keywords. Physical Exercise, Physical Activity, Body Image, Degree Course.

Introducción

Podría hacerse un recorrido evolutivo del término Imagen Corporal desde su origen situándolo en los albores de la psicología científica, pero esto excedería el objetivo de este trabajo. Pero sí habría que resaltar que es un tema clásico en vigencia que enardece el entusiasmo de una gran multitud de investigadores implicados en todos los valores de la psicología y de la educación. Definir este constructo no ha sido una tarea fácil para los diferentes autores que lo estudian.

Se entiende por imagen corporal la representación que de una manera simbólica y global tiene el ser humano del propio cuerpo y la forma en que lo percibe, es decir, como se ve a sí mismo y como se percibe que es. Lo que más o menos viene a coincidir con el autoconcepto físico y los enfoques principales que tienden a considerar como un subconjunto del autoconcepto global (Marsh & , 1985; Ries, 2011; . En la percepción de la imagen corporal se implican los componentes perceptivos, referidos a la evaluación del tamaño y la apariencia, y actitudinales, que recoge los sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo. Pero el trastorno de la imagen corporal incluye aspectos perceptivos, afectivos y cognitivos (Gadner, 1996; Thompson, 2004). Las opiniones de Morales y Melo (2014) apelan a un componente biopsicosocial al considerar que no solamente se mantiene la relación con el propio cuerpo, sino que además está influenciado por el entorno donde se desarrolla la persona y la autoevaluación constante que hace el ser humano de sí mismo, siendo dependiente de varios factores, el estado de ánimo, la energía de sus percepciones corporales y sensoriales, y lo que cada cual advierten sobre lo que otras personas pueden percibir de ellos mismo, si lo valoran, sienten rechazo, etc.

El sexo puede ser un factor significativo en las múltiples percepciones de la vida y como tal en la percepción de la imagen corporal. Son varios los trabajos que dejan constancia de estas diferencias (Meneses & Moncada, 2008; Ramos, Rivera de los Santos & Moreno, 2010; Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor & López-Miñarro, 2013) y aunque

existe una clara preocupación en relación al peso corporal por parte de ambos sexos, entre las mujeres los estereotipos de delgadez extrema impactan más que en los varones, lo cual hace que manifiesten mayor insatisfacción corporal.

No solo el sexo marca las pautas de las diferencias o similitudes que cada sujeto puede tener de su imagen, también la edad puede ser un factor que influya sobre el autoconcepto de la imagen corporal, cuestión de una gran importancia en la etapa adolescente, sobre la que existen múltiples estudios como consecuencia de la gran influencia que han demostrado tener los estereotipos sobre la propia imagen corporal en estas edades y la influencia de los otros en esta relación (Baile, Raich & Garrido, 2003; Fernández, Contreras, García, & González-Villora, 2010; Molero, Ortega, Valiente & Zagalaz, 2010; Sáez & Mateo, 2002; Trujano, Nava, de Gracia, Limón, Alatraste & Merino, 2010; Urrutia, Azpillaga, de Cos & Muñoz, 2010). Estos estudios, coinciden en que, una vez pasada la etapa adolescente, la percepción de la imagen corporal suele ser más valorada entre los más jóvenes y disminuye conforme avanza la edad. Sin embargo, las investigaciones sobre la imagen corporal en edades adultas son escasas, siendo la población más estudiada la población universitaria (Amaral, Hernández-Regidor, Basabe, Rocandio & Arroyo, 2012; Barba, Muñoz, & López, 2014; Benel-Huerta, Campos-Campos & Cruzado, 2013; Nogueira, 2012; Wardle, Haase, & Steptoe, 2006).

Otros estudios, entre los que no se debe dejar de resaltar el trabajo presentado por las investigadoras Hausenblas y Fallon (2006) han demostrado, tras una profunda revisión de investigaciones sobre esta temática, que las personas que realizan ejercicio físico perciben una mejor y más positiva imagen corporal que los sujetos sedentarios. Esta afirmación se ha verificado empíricamente aplicando programas de intervención (Hausenblas y Fallon, 2006; Tomero & Sierras, 2008; Tucker & Mortell, 1993; Williams & Cash, 2001), y, aunque en otras investigaciones aparecen resultados contradictorios sobre la relación de imagen corporal con respecto a la realización de ejercicio (Gómez, Gil-Antuñano & Fernández, 2004; Etxaniz, 2005; Goñi, Esnaola, de Azua, Rodríguez, & Zulaika, 2003; Márquez, 2008; Wiley-Blackwell, 2008), no se deben obviar estos resultados. Generalmente los efectos contradictorios están ligados al tipo de deporte practicado y a los estereotipos asociados al

género femenino que fomentan la figura escualida y que paralelamente promocionan la insatisfacción corporal, así como la influencia que tienen en este aspecto los medios de comunicación valorando la delgadez y el poco peso (Amaral, et al., 2012; Anderson, Petrie, & Neumann, 2012; Camacho-Miñano, Fernández & Rodríguez, 2006; Vaquero-Cristóbal et al. 2013; Crissey & Crissey, 2010; Karr, 2010; Etxaniz, 2005; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; Swami, Steadman & Tovée, 2009). Los seres humanos, deben ser personas dinámicas y activas, plantean Estévez-López, Tercedor y Delgado-Fernández (2012), el ejercicio físico debe permitirles obtener beneficios para la salud, y entre estos beneficios destacan la posible reducción del riesgo de padecer enfermedades tanto físicas como psíquicas. En esta línea Urrutia, et al. (2010), han comprobado que el estado de salud, la imagen corporal percibida y la autoestima se relacionan significativamente y de forma positiva, lo cual es un dato importante a tener en cuenta pues la carencia de una imagen positiva del propio cuerpo puede incidir significativamente de forma negativa sobre el bienestar psicológico, aspecto primordial que no debe pasar desapercibido en futuros educadores (Wardle, et al., 2006).

No aparecen estudios sobre la diferencia o semejanza que puedan presentar los estudiantes que se están formando como maestros en relación a la especialidad que cursan, aunque sí sobre diferentes poblaciones universitarias (Amaral, et al., 2012; Barba, et al., 2014; Benel-Huerta, et al., 2013). Cabe destacar lo que Moreno-Murcia, Cervelló, Huéscara y Llamasbla (2011), en un estudio con estudiantes de edades comprendidas entre 15 y 20 años, hacen ver que la imagen autopercebida correlaciona positiva y significativamente con la percepción de competencia, perspectiva importante y necesaria para todo educador que se preste a serlo.

El profesorado que imparte la docencia en edades infantiles y adolescentes necesita un fuerte equilibrio psíquico para mantener el aplomo y la estabilidad necesaria para su labor docente, desarrollando una imagen corporal positiva (la negativa puede causar ansiedad interpersonal) (Núñez & González-Piñeda, 1994; Lodewyk, Gammage & Sullivan, 2010). Como consecuencia de todo lo dicho, una buena o mala imagen corporal puede influir en los pensamientos, sentimientos y conductas, cuestiones de vital importancia en los docentes, y por tanto aspectos que no deben descuidarse durante el proceso de formación.

Este estudio pretende corroborar la afirmación de que la práctica de ejercicio físico mejora la imagen corporal y si es así, poder influir de alguna manera en optimizar la de los estudiantes universitarios de los grados de magisterio.

El objetivo ha sido comprobar si la actividad físico-deportiva puede estar relacionada de manera positiva o negativa con la percepción o distorsión de la imagen corporal, si existen diferencias por sexo y si el hecho de estudiar educación infantil o educación primaria puede ser una variable discriminativa.

Metodología

A continuación se describen los participantes en el estudio, los instrumentos utilizados y el procedimiento seguido.

Participantes

Los participantes en el estudio han sido 70 estudiantes de una universidad del sur de España, de los cuales 26 eran varones y 44 mujeres. Todos estudiantes de magisterio, 27 de educación infantil y 43 de educación primaria. La media de edad fue de 21,40 años, y 43 de ellos realizaban algún tipo de ejercicio físico al margen de las clases de educación física (EF) (tabla 1).

Instrumentos

El cuestionario utilizado ha sido el Body Shape Questionnaire (BSQ) (Cuestionario sobre Forma Corporal) de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987), adaptado a población española por Raich, Mora, Soler, Avila, Clos y Zapater (1996). Este cuestionario consta de 34 ítems, divididos en dos factores, insatisfacción corporal y preocupación por el peso. Los participantes respondieron en una escala Likert de

1 a 5 puntos que oscilaban entre «Totalmente en desacuerdo» y «Totalmente de acuerdo» con cada uno de los ítems del cuestionario.

Procedimiento

Se ha enviado una carta a 300 estudiantes universitarios, 150 del grado de educación infantil y 150 de educación primaria, de la Universidad seleccionada para el estudio, solicitando la colaboración y explicando los objetivos de éste trabajo, asegurándoles el completo anonimato de las respuestas y agradeciéndoles la participación. Han respondido 70 personas al cuestionario, todos satisfactoriamente al no haber dado la posibilidad de enviar las respuestas con preguntas en blanco. El enlace con el cuestionario, junto con la carta, se les ha administrado a través del correo electrónico.

Análisis estadístico de los datos

Para realizar un examen exploratorio y comprobar el comportamiento de la variable horas que dedicaban a la práctica de actividades físicas al margen de las clases de EF, en función del sexo, la edad y la especialidad que cursaban, se ha utilizado los Gráfico *Box-Plot*. La consistencia interna del cuestionario se ha acreditado mediante la aplicación de la prueba estadística *Alfa de Cronbach*. Para probar la normalidad de los grupos y la homocasticidad se han utilizado las pruebas Kolmogorov-Smirnov y la prueba de Levene, comprobado que la naturaleza de los datos era no paramétrica. Para verificar si existía relación o dependencia estadísticamente significativa entre las variables práctica deportiva semanal, sexo y especialidad que cursaban con la imagen corporal, se ha aplicado la prueba no paramétrica *U de Mann-Whitney*. Con el fin de determinar si existía correlación bivariable significativa entre la imagen corporal y las horas semanales que dedican a realizar ejercicio físico de forma voluntaria, se ha aplicado la prueba *Rho de Spearman*. El tratamiento y análisis de los datos obtenidos se ha formalizado utilizando el paquete estadístico SPSS.19 para Windows.

Resultados

Descripción inicial de los datos según el Gráfico *Box-Plot*

Se ha utilizado el gráfico *Box-Plot* para presentar la descripción de los datos de los participantes relacionando las horas semanales de prác-

Tabla 1.
Características sociodemográficas de la muestra

		N	%
Sexo	Varón	26	37.1
	Mujer	44	62.9
Practican deporte al margen de la clase de E.F.	Si	49	70.0
	No	21	30.0
Estudios que realizan	Infantil	27	38.6
	Primaria	43	61.4

Tabla 2.
Resultados de la prueba no Paramétrica U de Mann-Whitney: horas de práctica deportiva semanal por sexo y por especialidad.

	Z	p	Variables	Me	DT
	-4.278	.000	Varón	6.50	7.58
			Mujer	4.00	4.90
Horas semanales de práctica act. física voluntaria	-3.866	.000	Infantil	3.00	3.92
			Primaria	6.00	7.04
	-2.457	.014	Varones Primaria	6.00	7.00
			Mujeres primaria	3.00	4.21
	-1.701	.089	Mujeres infantil	.000	1.89
			Mujeres primaria	3.00	2.78

Tabla 3.
Resultados de la prueba no Paramétrica U de Mann-Whitney: percepción de la imagen corporal en función de las diferentes variables estudiadas.

Factores	Z	p	Variables	Me	DT
Insatisf. corporal	-2.791	.005	Varón	1.40	1.62
			Mujer	2.00	2.22
Preocup. por peso	-3.692	.000	Varón	1.71	1.99
			Mujer	2.86	2.97
Insatisf. corporal	-1.795	.073	Si act.físicas	1.55	1.89
			No act.físicas	2.20	2.24
Preocup. por peso	-2.020	.043	Si act.físicas	2.57	2.43
			No act.físicas	3.14	3.01
Insatisf. corporal	-2.252	.024	Infantil	2.15	2.32
			Primaria	1.50	1.79
Preocup. por peso	-3.176	.001	Infantil	3.14	3.15
			Primaria	2.28	2.27
Insatisf. corporal	-1.431	.152	17/21 años	1.55	1.88
			+ 21 años	2.00	2.28
Preocup. por peso	-1.555	.120	17/21 años	2.57	2.47
			+ 21 años	2.82	2.95

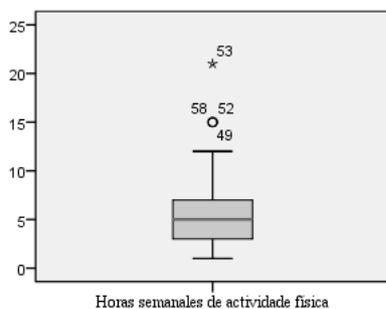


Figura 1. Gráfico Box-Plot: horas semanales de práctica deportiva

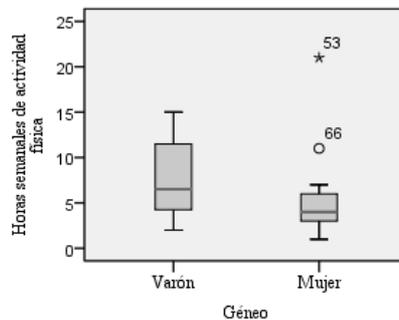


Figura 2. Gráfico Box-Plot: horas semanales de práctica deportiva según sexo

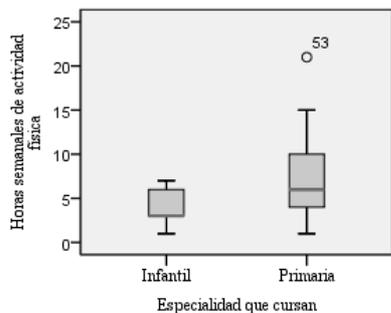


Figura 3. Gráfico Box Plot: horas semanales de práctica deportiva en función de la especialidad que cursan.

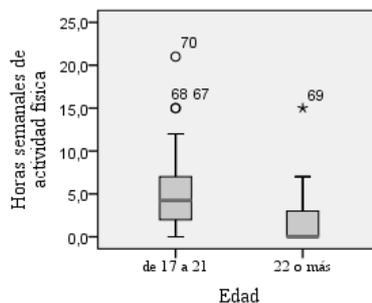


Figura 4. Gráfico Box-Plot: horas semanales de práctica deportiva en función de la edad

tica de ejercicio físico relacionadas con el resto de variables sociodemográficas.

Las horas que dedican semanalmente a la práctica de actividad física de manera voluntaria, están bastante repartidas, ya que el primer cuartil y el tercero presentan una distancia muy semejante con la mediana o tercer cuartil, así como la distancia entre el valor extremo inferior y el primer cuartil. El tamaño del bigote superior o distancia del tercer cuartil al valor extremo superior presenta una distancia mayor, lo que indica que los valores altos están más dispersos, y además en la parte superior aparecen cuatro datos atípicos (por encima del 90% de la totalidad de la muestra) (figura 1).

Para comprobar la diferencia de las horas de práctica deportiva en función del sexo, en la figura 2, puede observarse que no hay tanta homogeneidad como con la totalidad de los participantes. Las mujeres emplean menos horas semanales, pero están menos dispersas que en los varones, aunque presentan dos valores atípicos, mientras que en los varones no aparece ninguno. En ambos sexos la diferencia entre el primer cuartil y la mediana es menor que la diferencia entre la mediana y el tercer cuartil. Estas distancias son superiores en los varones.

Al comparar los resultados en relación a la especialidad que cursan, éstos son diferentes entre los que cursan educación infantil y los que cursan educación primaria. Se observa en la figura 3 que en el grupo de educación infantil la mediana no está en absoluto centrada con relación al primero y el tercer cuartil, más bien se mezcla con el primero, y la diferencia hacia los datos extremos es semejante. Los datos de educación primaria están más concentrados hacia los valores inferiores que hacia los superiores, siendo el primer cuartil más bajo que el tercero y la diferencia hacia el extremo superior mayor que hacia el extremo inferior, pero los datos están más dispersos y aparece un valor atípico en la zona superior.

Se han congregado las edades de los encuestados en dos grupos, de 17 a 21 años y 22 o más. Los sujetos de 17 a 21 años son los que dedican más horas semanales a practicar ejercicio físico, pero presentan algún valor discordante elevado. Los de más edad no tienen una distribución homogénea ya que la mediana está en el valor 0, se une con el primer cuartil, y además presenta un valor atípico alto (figura 4).

Consistencia interna del cuestionario BSQ

El estadístico Alfa de Cronbach mide la magnitud en que los ítems

de un instrumento están correlacionados. Tanto el cuestionario completo como las dos subescalas demostraron una consistencia interna muy satisfactoria. Los coeficientes Alfa de Cronbach obtenidos han sido .971 para el cuestionario completo, .949 para el factor insatisfacción corporal y .943 para el factor preocupación por el peso.

Análisis

Con respecto a la relación que pueda tener la práctica de actividad física semanal realizada de forma voluntaria, con el sexo y con la especialidad que cursan, los resultados evidencian que sí existe relación estadísticamente significativa con el sexo ($Z=-4.278$, $p<.001$), siendo los varones los que realizan más horas semanales de ejercicio físico. También es significativo el resulta-

do de relación con la especialidad que cursan ($Z=-3.866$, $p<.001$) comprobando que los de primaria son los que más horas dedican físico. Como en educación infantil prácticamente la totalidad de la muestra son mujeres, se ha realizado la prueba estadística solamente a los estudiantes de educación primaria y los datos obtenidos también diferencian de forma significativa que los varones dedican más horas semanales a la realización de práctica de actividades físicas voluntarias ($Z=-2.457$, $p<.05$). Por el mismo motivo expresado anteriormente, se ha querido comprobar si entre las mujeres que cursan infantil o primaria existe diferencia significativa en relación a las horas que dedican a practicar ejercicio físico en el tiempo libre y el resultado ha demostrado que no aparece diferencia estadísticamente significativa ($Z=-1.701$, $p>.05$), aunque las mujeres de educación primaria dediquen más horas semanales al ejercicio físico. Pueden verse estos resultados en la tabla 2.

También se ha tratado de demostrar si existe diferencias entre el sexo y la imagen corporal, y ha quedado confirmado que sí existe, siendo las mujeres las que presentan mayor insatisfacción corporal ($Z=-2.791$, $p<.05$) y preocupación por el peso ($Z=-3.692$, $p<.001$).

En cuanto a la posible relación entre la práctica deportiva y la imagen corporal, se ha podido comprobar que existen diferencia significativa en el factor preocupación por el peso ($Z=-2.020$, $p<.05$) y no en la insatisfacción corporal ($Z=-1.795$, $p>.05$), siendo los que no practican deporte los que presentan puntuación más alta en preocupación por su peso. Se podría deducir que los que dedican horas a la práctica deportiva tienen mejor imagen corporal que lo que no lo practican, pues aunque la insatisfacción corporal no es significativa entre los sedentarios, el valor de la mediana y la media de este factor también están más altas en el grupo que no practica deporte.

Por la especialidad que cursan también presentan relación con significación en insatisfacción corporal ($Z=-2.252$, $p<.05$), así como también en preocupación por el peso ($Z=-3.176$, $pd>.001$), siendo las personas que cursan infantil las que puntúan más alto en los dos factores.

La variable edad no ha manifestado diferencias significativas en relación a la imagen corporal, siendo los resultados en el factor preocupación por el peso ($Z=-1.555$, $p>.05$) y en la insatisfacción corporal ($Z=-1.431$, $p>.05$) (tabla 3).

Para conocer si aparecen correlaciones estadísticamente significativas entre las horas semanales que emplean en practicar ejercicio físico y

los dos factores de la imagen corporal, insatisfacción corporal y preocupación por el peso, se ha aplicado la prueba estadística Rho de Spearman. Los resultados indican que los dos factores de la imagen corporal están altamente correlacionados entre sí (.920) en un nivel de significación de $p < .001$, y están correlacionados significativamente ($p < .05$) con las horas de práctica de actividad física semanal, en sentido negativo, con la insatisfacción corporal (-.277) con la preocupación con el peso, también en sentido negativo (-.326), o sea que a más horas semanales de práctica de ejercicio físico menos insatisfacción corporal y menos se preocupan por el peso.

Discusión

En este estudio se examinaron las concordancias posibles entre la imagen corporal, las horas de práctica deportiva semanal, el sexo y la especialidad que cursan en el grado de magisterio. Los resultados que se han alcanzado corroboran los resultados obtenidos en la investigación realizada por Pavon y Moreno (2008) en relación a las diferencias por sexo en cuanto a la percepción de la imagen corporal y práctica deportiva, en la que demuestran que las mujeres tienen peor imagen corporal y realizan menos horas de ejercicio físico, y cuando la realizan suele ser para mejorar su imagen y aspecto físico. En el presente trabajo se ha llegado a la conclusión de que los varones participantes tienen mejor percepción de la imagen corporal y dedican más horas semanales al ejercicio físico que las mujeres.

Urrutia et al. (2010), en un estudio que realizan sobre la salud, el ejercicio físico y la imagen corporal, llegan a la conclusión de que cuanto más aprecien los sujetos su estado de salud mejor imagen corporal perciben, y que aquellas personas que realizan con asiduidad actividades deportivas consideran que tienen un mejor nivel de salud. Por lo que, se supone, que quien realiza ejercicio físico de forma habitual tiene mejor percepción de su imagen corporal y de estado de salud. También Reigal, Videra Parra y Juárez (2012), coinciden en que crear hábitos de vida activos aumenta el bienestar físico y psicológico en las personas. Los resultados obtenidos en el presente estudio confirman estos datos. Sin embargo esta afirmación entra en conflicto con resultados de otras investigaciones que demuestran que determinados deportes producen un efecto negativo en la percepción de la imagen corporal, como por ejemplo en el caso de mujeres adolescentes practicantes de aeróbic y fitness (Camacho-Miñano, et al., 2006; Etxaniz, 2005). En esta cuestión también apuntan diversos autores (Crissey & Crissey, 2010; Karr, 2010; Swami et al., 2009) que los deportes estereotipados de género femenino que promocionan la delgadez paralelamente promocionan la insatisfacción corporal, así como la influencia que tienen en este aspecto los medios de comunicación que valoran la delgadez y el poco peso (Anderson, et al., 2012).

En un trabajo presentado por Moreno-Murcia et al. (2011), los resultados mostraron que las mujeres que practicaban deporte lo asociaban con perder peso y mejorar su imagen corporal. Esto datos quedan revalidados en los resultados del presente trabajo con estudiantes de magisterio, ya que las mujeres muestran más insatisfacción corporal, manifiestan preocupación por el peso y dedican menos horas semanales a la práctica de ejercicio físico que los varones.

Quedan muchos aspectos inacabados que puede ser interpretable de infinidad de formas, pero para emitir un juicio responsable y aceptable habría que fundamentarlo con investigaciones y estudios con suficiente rango científico para no caer en interpretaciones personales. A modo de ejemplo puede citarse: (a) ¿por qué los estudiantes del grado de primaria dedican más horas semanales al ejercicio físico que los de infantil?, (b) ¿por qué los estudiantes del grado de infantil muestran peor imagen corporal que los de primaria? A primera vista se puede pensar que como los estudiantes del grado de educación primaria pueden optar a la mención de educación física, éste puede ser uno de los motivos. El segundo aspecto planteado puede tener como posible respuesta u opinión que como cursan el grado de educación infantil fundamentalmente mujeres, y las mujeres han mostrado más percepción de la imagen

corporal, hace que se incline la balanza hacia esos resultados. No obstante, para ello habría que plantearse otra investigación que incluya variables no utilizadas para los objetivos de este trabajo, lo cual es una de las limitaciones de esta monografía y sería un importante marco de estudio en investigaciones futuras. Otra limitación importante, y que debería tenerse en cuenta para un futuro próximo, ha sido no diferenciar entre actividad deportiva reglada y práctica de ejercicio físico libre, así como la población de participantes en el estudio, que debería ampliarse comparando resultados entre estudiantes de diferentes universidades españolas y extranjeras y maestros y maestras en ejercicio. También sería conveniente y necesario aplicar programas de intervención para comprobar cambios en la percepción de la imagen corporal de los futuros y actuales docentes.

Conclusiones

Como conclusión se puede declarar que las horas de práctica de ejercicio físico voluntario influye en la percepción de la imagen corporal correlacionando negativamente con la preocupación por el peso, siendo las mujeres estudiantes del grado de educación infantil las que dedican menos horas semanales a la práctica de ejercicio físico, y que las mujeres de ambas especialidades presentan una percepción de la imagen corporal inferior a sus colegas varones de educación primaria.

Los resultados obtenidos sugieren la conveniencia de realizar programas para fomentar la práctica deportiva, para universitarios en general, y para estudiantes de magisterio en particular, con la finalidad de que en el momento de enfrentarse a la vida laboral puedan desarrollar un trabajo donde el bienestar psicológico no presente trabas para ejercer la profesión de forma óptima.

Por último señalar que el campo de estudio es amplio y las características psico-socio-demográficas son múltiples y variadas, lo cual aumenta considerablemente las posibilidades de investigaciones futuras en esta temática.

Referencias bibliográficas

- Amaral, D., Hernández-Regidor, N., Basabe, N., Rocandio, A. M., & Arroyo, M. (2012). Satisfacción corporal y calidad de la dieta en estudiantes universitarias del País Vasco. *Endocrinología y Nutrición*, 59(4), 239-245.
- Anderson, C., Petrie, T., & Neumann, C. (2012). Effects of sport pressures on female collegiate athletes: A preliminary longitudinal investigation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(2), 120-134.
- Baile, J. I., Raich, R. M., & Garrido, E. (2003). Evaluación de insatisfacción corporal en adolescentes: efecto de la forma de administración de una escala. Recuperado a partir de <http://digitum.um.es/jspui/handle/10201/8017>.
- Barba, Á. V., Muñoz, O. M., & López, A. M. (2014). La práctica corporal y la imagen corporal: reconstruyendo significados. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(1), 163-176.
- Benel-Huerta, R., Campos-Campos, S., & Cruzado, L. (2013). Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia medida con el Body Shape Questionnaire. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 75(3), 85-92.
- Camacho-Miñano, M. J., Fernández, E., & Rodríguez, M.J. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *International Journal of Sport Science*, 2(3), 1-19.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.
- Crissey, S. R., & Crissey, J. (2010). The Relationship Between Athletic Participation and Perceptions of Body Size and Weight Control in Adolescent Girls: The Role of Sport Type. Recuperado 7 de enero

- de 2015, a partir de <http://journals.humankinetics.com/ssj-back-issues/ssj-volume23issue3september/>
- Estévez-López, F., Tercedor, P. & Delgado-Fernández, M. (2012). Recomendaciones de actividad física para adultos sanos. Revisión y situación actual. *Journal of Sport and Health Research*, 4(3), 233-244.
- Etxaniz, I. E. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts: Educación física y deportes*, 80, 5-12.
- Fernández, J. G., Contreras, O. R., García, L. M., & González Villora, S. (2010). Physical Self-concept depending on the kind of physical activity practised and motivation to it. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
- Gadner, R.M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87(2), 327-337.
- Gómez, E. H., Gil-Antuñano, N. P., & Fernández, L. S. (2004). Alteración de la percepción de la imagen corporal en el deporte. *Monografías de psiquiatría*, 16(2), 32-40.
- Goni, A., Esnaola, I., de Azua, S. R., Rodriguez, A., & Zulaika, L. M. (2003). Autoconcepto físico y desarrollo personal: perspectivas de investigación. *Revista de psicodidáctica*, 15-16, 7-62.
- Hausenblas, H. & Fallon, P. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
- Karr, T. M. (2010). Factors of Body Image Dissatisfaction Among High School Female Athletes. Recuperado a partir de http://ecommons.luc.edu/luc_diss/233/
- Lodewyk, K. R., L. Gammage, K., & Sullivan, P. J. (2010). Relations Among Body Size Discrepancy, Gender, and Indices of Motivation and Achievement in High School Physical Education. Recuperado 7 de enero de 2015, a partir de <http://journals.humankinetics.com/jtpe-back-issues/jtpe-volume28issue4october/dissimilarity-between-body-size-and-motivation-in-high-school-physical-education>
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 183-190.
- Marsh, H. W. y Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20, 107-123.
- Meneses, M. & Moncada, J. (2008). Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(1), 13-30.
- Molero, D., Ortega, F. I. Valiente & Zagaláz, M. L., 2010. Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 17, 38-41.
- Morales, E. M., & Melo, L. K. (2014). *Estado del arte sobre percepción de imagen corporal y el concepto de cuerpo* (Tesis). Recuperado a partir de <http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/handle/10818/11094>
- Moreno-Murcia, J.A., Cervelló, E., Huéscara E. & Llamasbla, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 23(4), 533-542.
- Nogueira, J. C. (2012). *Relación entre composición corporal, imagen corporal, actividad física e inteligencia emocional en alumnado universitario. Estudio de una población portuguesa*. Universidad de Huelva. Recuperado a partir de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=26268>
- Núñez, J.C. y González-Piñeda, J.A. (1994): *Determinantes del rendimiento académico*. Oviedo: SPU.
- Pavon, A. & Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: Diferencia por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Ramos, P., Rivera de los Santos, F. & Moreno, M.C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22(1), 77-83.
- Raich, R.M., Mora, M., Soler, A., Avila, C., Clos, I. & Zapater L. (1996) Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7, 51-66.
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J.L. & Juárez, R. (2012). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Ries, F. (2011). El autoconcepto físico en adolescentes sevillanos en función del sexo y de la evolución de la carrera deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 19, 38-42.
- Sáez, M. S. C., & Mateo, C. M. (2002). Índice de masa corporal, preocupación por la delgadez y satisfacción corporal en adolescentes. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 55(3), 455-474.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. y Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Shavelson, R. J. y Bolus, R. (1992). Self-Concepts: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74, 3-17.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 14(1), 25-32.
- Swami, V., Steadman, L., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 609-614.
- Thompson, J. K. (2004). *Handbook of eating disorders and obesity*. John Wiley & Sons.
- Tomero, I. & Sierras, A. (2008). Satisfacción corporal y actividad física en el alumnado de la facultad de ciencias de la educación de la universidad de Huelva. *Actas del IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación física*, Córdoba, España.
- Trujano, P., Nava, C., de Gracia, M., Limón, G., Alariste, A. L., & Merino, M. T. (2010). Trastorno de la imagen corporal. *Anales de psicología*, 26(2), 279-287.
- Tucker, L.A. & Mortell, R. (1993). Comparison of the effects of walking and weight training programs on body image in middle-aged women: An experimental study. *Am J Health Promot*, 8(1), 34-42.
- Urrutia, S., Azpillaga, I., de Cos, G.L. & Muñoz, D. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físico-deportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos Psicología del Deporte*, 20 (Supp. 1), 51-56.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J.M. & López-Miñarro, P.A. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35. <http://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>.
- Wardle, J., Haase, A. M., & Steptoe, A. (2006). Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *International Journal of Obesity* (2005), 30(4), 644-651. <http://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803050>.
- Wiley-Blackwell. (2008). Eating Disorder Symptoms More Common Among Female Athletes And Exercisers. Recuperado 2 de enero de 2015, a partir de <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080728193235.htm>
- Williams, P.A. & Cash, T.F. (2001). Effect of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 75-82.

