

La construcción de la imagen corporal y los videojuegos en red

Body image development and online videogames

Beatriz Muros, Sergio López de la Varga, José A. Navia Manzano
Universidad de Alcalá (España)

Resumen. El objetivo de este estudio fue conocer cómo influyen los juegos en red en el desarrollo de la imagen corporal en adolescentes. Se utilizó para ello una metodología de estudio de caso múltiple, analizando los significados que tres jóvenes con distinto origen cultural asignan a sus experiencias colectivas en el uso de los videojuegos en línea con un alto componente físico. Los resultados de las entrevistas muestran grandes diferencias entre los participantes en cuanto al acceso y práctica de videojuegos (deportivos), la práctica de deporte y la influencia entre estos juegos y su vivencia corporal. Mientras que los chicos (participantes 1 y 3) juegan mucho a videojuegos online deportivos, eligen avatares atléticos y practican deporte para lograr su cuerpo ideal, la participante 2 tiene restringido el acceso a los videojuegos, no practica deporte y se centra más en un plano más emotivo de vivencia corporal. La discusión la centramos en la conexión entre las experiencias vividas on-line y las actitudes y respuestas frente a la vida real. Tal binomio condiciona las conductas en relación con su percepción de la imagen corporal.

Palabras clave: Imagen corporal; adolescencia; juegos en red; desarrollo físico; conductas

Abstract. The aim of the of this study was to know the influence of online videogames in the construction of the body image among adolescents. For this study, multiple case study methodology has been used, analyzing the meanings that three young people assigned to their collective experiences in the use of online videogames with high physical component. Results from the interviews showed clear differences among participants in term of access and game time of (sport) videogames, sport activities and the influence of the videogames in the embodiment. Whilst the boys (participants 1 and 3) employed a considerable amount of time to online videogames, they choose athletic avatars and practices sports in order to achieve an ideal body shape, participant 2 (girl) showed a restricted use of videogames, she do not practice any sport and focus her embodiment in a more emotive aspect. Connection between the experiences lived on-line and the decision making in the game is discussed. This duality makes conditional in such experiences, which lead to behaviors in relation to their perception of the corporal image.

Keywords: Corporal image; adolescence; internet games; physical development; behaviors

Fecha recepción: 19-01-24. Fecha de aceptación: 10-04-24

Sergio López de la Varga
sergio.lopezv@edu.uah.es

Introducción

Desde que Von Neumann, Morgenstern y John Nash delinearán los postulados básicos de esta teoría del juego durante las décadas del 40 y 50, varias han sido las aplicaciones que se le han otorgado a esta herramienta. Desde campos como la economía, pasando por la sociología o la educación. Nash, Neumann y Morgenstern planteaban un giro en la interpretación clásica de la economía de Smith. Este grupo de autores defendían que el interés individual, el egoísmo y las lógicas a la hora de tomar decisiones durante el juego no buscaban un bien común, sino que conducían a situaciones que seguían apoyando el individualismo.

Si bien no pretendemos realizar un análisis de la Teoría del Juego, la comprensión de su lógica nos sirve de referencia para analizar la forma en la que los jugadores interactúan cuando hay algún valor (no tiene por qué ser material, el hecho de ganar ya es considerado como un valor) en juego. Esta teoría extiende su capacidad explicativa de los comportamientos a los juegos en línea (online), y por extensión a sobre aquellos con un alto componente físico (Moncada y Chacón, 2012). Cuando jugamos, establecemos relaciones que provocan apego, sensaciones de pertenencia, de placer, etc., que generan aprendizajes sobre nosotros mismos (Winnicott, 1971 y Bowlby, 1989) De ahí que nos resulte importante entender qué relaciones se establecen en los videojuegos deportivos online, ya que estos aprendizajes se codifican en el cerebro y, por tanto, pasarán a formar parte de nuestra memoria (y estarán a nuestra disposición cuando nos enfrentemos a

situaciones futuras). La imagen corporal puede entenderse como la percepción que tenemos sobre nuestro cuerpo. De forma más precisa, Fehrman et al., (2016) la definen como “un constructo que involucra la percepción del propio cuerpo y de cada parte, del movimiento, actitudes, pensamientos, valoración y comportamiento, siendo entonces la representación mental del propio cuerpo”. La imagen corporal, además de ser la forma de cómo cada persona advierte su cuerpo, se caracteriza por realizar evaluaciones asociadas con él ya que el individuo realiza constantemente comparaciones entre sus capacidades, habilidades e imagen corporal con respecto a los demás (Heinberg y Thompson, 1992). El modelo de influencia tripartita sostiene que estos ideales de belleza (chicas delgadas y chicos musculosos) son transmitidos a través de la familia, amigos y medios (Thompson, Heinberg, Altabe y Tantleff-Dunn, 1999). Por ejemplo, recientes meta-análisis indican efectos negativos en la imagen corporal derivados la exposición a los medios, particularmente redes sociales (de Valle, Gallego-García, Williamson y Wade, 2021; Tylka, Rodgers, Calogero, Thompson y Harriger, 2023). En este sentido, parece que la presión de los medios de comunicación influye negativamente (mayor grado de insatisfacción) sobre la autoestima y autoimagen tanto en hombres (Barlett, Vowels y Saucier, 2008) como en mujeres (Grabe, Ward y Hyde, 2008). Las percepciones que el individuo pose de su cuerpo pueden influir en las conductas, sentimientos y relaciones sociales, tanto en el plano virtual como en el real. Por ejemplo, los adolescentes mostraron peores niveles de imagen corporal tras jugar a un

videojuego con un avatar corporizado muy musculado, en el caso de hombres, o muy delgado, en el caso de mujeres (Barlett y Harris, 2008).

Es posible comprobar que determinados juegos en red fomentan cuerpos basados en estereotipos. Por ejemplo, el estudio de Slater et al. (2017) mostró la influencia de los juegos en red sobre la construcción de la imagen corporal en niñas, incluso sobre sus pretensiones futuras. Estas investigadoras subrayan que los efectos de los aprendizajes estereotipados sobre imagen corporal se producen a edades cada vez más tempranas obligándonos a considerar este tipo de juegos como importantes generadores de mensajes relativos a la apariencia. A través del uso de redes sociales y juegos en línea los adolescentes se encuentran expuestos a ideales de belleza y delgadez que pueden repercutir negativamente sobre la percepción de sus propios cuerpos (Slater, Tiggemann, Hawkins, y Werchon, 2012). Otro estudio apunta a que los adolescentes chicos que frecuentemente eligen avatares muy musculados pueden desarrollar mayores niveles de insatisfacción con respecto a su propio cuerpo (Raman, 2016). Cabe destacar que las alteraciones de la imagen corporal han sido analizadas como un factor relacionado con la salud psicosocial (bienestar) de los adolescentes pudiendo llegar a desarrollar algunos desórdenes psicológicos como depresión o uso de esteroides (Brown y Bobkowski, 2011; Raman, 2016).

Por ejemplo, se ha comprobado que el tipo de fotografía de los perfiles sociales discurren por los estereotipos actuales establecidos (Murolo, 2015). Analizando en mayor profundidad la relación entre el usuario real y las imágenes por las que opta para identificarle de forma virtual, se ha encontrado que algunos jugadores de juegos online considerados adictos presentan problemas con su autoconcepto (Leménager et al., 2014). Este tipo de jugador se identifica más con la imagen que crean para representarles en el videojuego que con la propia real. Respecto a la creación de una imagen que represente al usuario en el juego, Cacioli y Mussap (2014) destacan que, en hombres, generalmente se opta por representantes más delgados y musculosos que el creador, aproximándose a los ideales que éste último tiene. Otros investigadores como Matthews, Lynch, y Martins (2016) han analizado el efecto de los personajes de videojuegos sobre la imagen corporal de las personas. Sus resultados apuntan diferencias entre hombres y mujeres, normalmente con imágenes hipermusculadas e hipersexualizadas, respectivamente. Esta sexualización de las imágenes empleadas en juegos online ha sido señalada como una influencia negativa especialmente en mujeres (Fox et al., 2014, ver también Ferguson, Sauer, Drummond, Kneer y Lowe-Calverley, 2022).

Sin lugar a duda, la posibilidad de generar una imagen corporal que identifique al usuario en el juego en red permite personalizar en mayor medida la experiencia. En este sentido, Kleinsmith y Güies (2013) defienden que, a mayor nivel de personalización sobre el videojugador, el usuario real tendrá un mayor sentimiento de identificación y compromiso con el juego. Particularmente interesante son las relaciones entre juegos deportivos online y la imagen corporal. Como apunta la reciente revisión de Riatti y Thiel (2023), en los

juegos deportivos se establece una inter-corporalidad entre la persona que juega y el avatar elegido, alcanzando una mayor identificación con las características del avatar elegido. Es por eso que nuestra investigación se interesará también por la relación de los participantes con el deporte en general y por los juegos deportivos en particular.

Además, las experiencias derivadas del juego suponen vivencias, también corporales, que influyen no sólo en la percepción que tenemos sobre nosotros mismos (imagen corporal) sino en extensiva en la construcción de nuestra identidad. Por otro lado, el tiempo de exposición por parte de los jóvenes a internet es cada vez mayor, por lo que la construcción de la imagen corporal se ve cada vez más influenciada por estas interacciones virtuales. Estas vivencias sociales se erigen en una fuente de exposición sociocultural y por tanto de aprendizaje (Slater, Halliwell, Jarman y Gaskin, 2017). Los videojuegos en particular se han identificado como una importante fuente de transmisión cultural. Aparte de la evidente exposición e influencia de los estereotipos de las figuras humanas que aparecen en los videojuegos, se ha reconocido a los videojuegos como una creciente fuente de desarrollo de conocimiento, actitudes y habilidades sociales de la cultura en la que fue concebida el videojuego en contraposición con la cultura del jugador (Shliakhovchuk & Muñoz García, 2020). Incluso una reciente revisión habla de la posible influencia en la transmisión de valores políticos, ideológicos o sociales a través de los videojuegos (Cerezo-Pizarro et al., 2023). A nuestro juicio puede resultar muy interesante el estudio de la relación entre uso de los videojuegos e imagen corporal desde diferentes perspectivas de origen cultural.

En definitiva, los estudios aquí señalados apuntan hacia una relación entre los juegos en red y la imagen corporal, resultando este aspecto un factor que la realidad actual debe atender. Sin embargo, mientras que la relación entre los medios (tv, redes sociales) y la imagen corporal ha sido ampliamente estudiada, todavía se desconocen en gran medida las dinámicas vivenciales del cuerpo derivadas de la práctica de juegos deportivos online tiene. Es por eso que nuestra investigación de corte cualitativo se centra en indagar en la influencia y vivencias que pueda tener la práctica acciones sociales durante el juego (deportivo) online en la imagen corporal.

Método

Participantes

Este estudio fue realizado con tres participantes seleccionados a conveniencia (Patton, 1990). Los criterios de selección fueron contar con participantes de 13-14 años, con la existencia de diferentes culturas y países de procedencia. Así, se seleccionaron tres participantes. Los padres del participante 1 son de origen ruso, los padres de la participante 2 de origen chino, y los padres del participante 3 de origen Marroquí. Los participantes o bien han nacido en España o bien llevan varios años viviendo en el país, enriqueciendo el estudio sobre la base de la diversidad cultural. Además, los tres participantes pertenecen a una familia de clase media, con raíces culturales y religiosas en el seno familiar diferentes al país

donde residen (España). Se obtuvo el consentimiento informado firmado por sus padres, además de dar toda la información pertinente sobre el estudio a los participantes y a sus familias.

Instrumento y procedimiento

Los instrumentos y estrategias de recogida de información fueron seleccionados con el propósito de lograr el mayor grado de comprensión del caso en sí, de sus rutinas diarias. Para la construcción de entrevistas se siguió un enfoque de análisis de Teoría Fundamentada o *Grunded Theory*, en el sentido de que nuestra intención era comprender los significados percibidos y otorgados a la imagen corporal aprendidos a través de las experiencias virtuales de juego on-line. Este estudio abre, en nuestra opinión, posibles vías de análisis y reflexión sobre los pensamientos, motivaciones y actuaciones de jóvenes acerca de su percepción corporal, del entendimiento de sí mismo y de su manera de interactuar con el medio a través de sus conductas deportivas en relación con el juego on-line.

El enfoque metodológico estuvo basado, además, en las aportaciones recientes para la investigación en torno a etnografía y entornos virtuales (Mosquera, 2008; Álvarez, 2009):

A) Entrevistas individuales semiestructuradas. En las que se partía de un guion de entrevista, pero en la que la persona entrevistada podría responder acerca de otras temáticas. Tanto en persona como vía mail. Las entrevistas fueron tratadas por el investigador de manera informal, tras previa transcripción. Durante las entrevistas el investigador adoptó el papel de “persona que escucha” utilizadas para recoger puntos de vista, percepciones, opiniones o inflexiones de los participantes. Estas entrevistas generaron detalles y datos relevantes en relación con el objetivo de la investigación.

B) Conversaciones. Se mantuvieron a lo largo del estudio con el participante y con sus familiares. Además de favorecer el acercamiento entre el equipo investigador y el participante, los familiares aportaron información que fue recogida vía correo electrónico y analizada por su importancia en el cuaderno de campo de los investigadores. Tal cuaderno sirvió, en el inicio de la investigación, como primera fase del estudio para centrar tópicos a investigar y determinar el contenido de análisis.

Análisis de datos

El tratamiento de los datos y por tanto el análisis y la obtención de los resultados han sido fruto del trabajo y transcripción de los datos sobre el programa ATLAS.ti en su versión 5.0.66. El trabajo conjunto a este programa nos ha permitido establecer las categorías y códigos correspondientes sobre las entrevistas, elaborando diferentes triangulaciones entre los resultados que han dado como fruto las reflexiones que mostramos a continuación. Los resultados se mostrarán siguiendo las categorías de análisis.

Resultados

Los análisis indicaron que nuestros participantes se

encuentran en estructuras o bloques familiares y culturales diferenciados, que se erigen como dos constructos importantes en el soporte del entendimiento y práctica de los videojuegos y las posturas adoptadas frente a los mismos. Esto nos hace profundizar en la comprensión de por qué toman unas decisiones u otras y, cómo las acciones que emprenden durante el juego o más bien las lógicas que aplican, las extrapolan o no a otras esferas de toma decisional en su rutina. Entendiendo la acción como el aprendizaje acumulado en referencia al cuerpo y partiendo de estas premisas, ordenamos los resultados de acuerdo a las acciones emprendidas por los participantes en relación con las lógicas marcadas por los juegos deportivos online, así como su implicación sobre el componente físico.

Motivación y actitudes de juego

Tal y como podremos ver sobre los resultados el ámbito cultural y familiar de los sujetos juega un papel crucial sobre el tiempo de ocio que van a dedicar al entretenimiento sobre los videojuegos. Esta percepción del videojuego es la que tiene nuestro participante 2 quien dice hacer uso de los mismos para pasar el rato, de forma individual y en ausencia de internet (no dispone de wifi en casa). A su vez el criterio que tiene para escoger videojuegos es “porque los elige mi hermano, o me lo dicen los demás”. En estas dos afirmaciones veremos que en casa juega un papel fundamental la figura del hombre. Su padre imponiendo la prohibición de videojuegos y su hermano a través de la elección de los juegos. Unas características que nada tienen que ver con los otros dos participantes quienes priorizan el fuerte carácter socializador y la diversión en compañía de sus amigos, donde destaca por encima de todo en el participante 1 pasárselo bien, mientras que en el participante 3 se otorga mucho valor a la victoria, a ganar. En ellos la elección de los videojuegos va acorde a lo que sus compañeros juegan y, por tanto, la conexión y acceso a internet es un factor fundamental para el disfrute de los mismos.

Las actitudes que van a afrontar al frente de los videojuegos son claramente diferenciadoras a su modo de entender la razón por la que juegan. Este es el caso del participante 3, quien dice que lo que busca es ganar y considera que sus acciones en el juego están exentas de cualquier responsabilidad moral. Reconociendo sus acciones de elección del equipo con el que quiere jugar siempre manifiesta que se identifica con la elección de su país. Indica con “España a muerte”. Esto lo lleva a entenderse desde posiciones políticas afines a posturas conservadoras. En este sentido, las acciones de otros contrincantes hacia reconocer al participante como “moro” o “extranjero”, las neutraliza y desacredita entendiendo que quien lo llama así en un “picado” y no le toma en consideración ya que, en definitiva “no sabe ni quien soy”.

En la otra cara de la moneda nos encontramos con la participante 2 quien afirma no dar gran importancia ni relevancia a los videojuegos, debido al poco uso que hace de ellos por ser un tema tabú en casa, del cual sus padres no quieren ni hablar. Es por tanto que afirma la dicotomía de que al ganar se siente bien y al perder mal, pero nada más allá, es decir,

no deja que un videojuego influya sobre su estado anímico en otros ámbitos de su día a día. A diferencia del resto de participantes dice no reconocer insultos o faltas de respeto en los videojuegos, un hecho que recalca el carácter de la práctica individualista (no social) de los videojuegos. A su vez afirma “no saber insultar” y sentirse mal si es atacada.

En un espacio intermedio al respecto encontramos al participante 1, quien en la misma línea no considera importante ganar o perder sobre los videojuegos porque “un juego es un juego”, dice, y que incluso, opta por aquellos videojuegos más “pacíficos” donde la competitividad se deja a un lado y coopera con sus compañeros (online) para el desarrollo del juego. Sin embargo, sí afirma escuchar de forma habitual insultos y faltas de respeto sobre otros participantes, incluso él así lo ha hecho en diversas ocasiones y lo considera una conducta normal y correcta, aunque no cree que se deba llevar hasta tal punto. Reconoce que esta barrera no la sobrepasa en la vida real, es decir, considera los videojuegos una burbuja que te aísla del mundo social. El matiz al respecto frente al participante 3, es que es de “vacile”. A pesar de ello considera que las sensaciones que le reportan los videojuegos nada tienen que ver con las proporcionadas por el deporte, que lo considera como un placer más duradero.

Influencia familiar en el acceso y tiempo de práctica de videojuegos

Dentro del ámbito familiar considerado de clase media tal y como describen los participantes, por el centro al que asisten y la descripción de sus empleos que les ayudan a entender la realidad. Tal es el punto de diferenciación dentro un mismo estrato social a partir del ámbito familiar y cultural que, si nos ceñimos a la interpretación y actitud al respecto de los videojuegos encontramos notorias contradicciones y diferencias. En un término medio encontraremos a nuestro primer participante, quien reconoce negociar el tiempo de juego con sus padres, donde si sobrepasa este límite “se enfadan” y por tanto conlleva discusiones en su entorno familiar. Esta negociación tiene como fundamento un equilibrio entre el ocio en el videojuego y el rendimiento en la escuela. Por otro lado, nuestro participante 2 se posiciona sobre un extremo como es la total prohibición de los videojuegos en su casa por parte de su padre. Esto lo justifica a raíz de que no juega por cuatro razones como son: no tener tiempo para jugar y ser muy importantes los estudios, la ausencia de conexión a internet en su casa, el tiempo que pasan en la tienda con sus padres es elevado y, la negativa de sus padres ante los videojuegos por considerar que “te enganchas”. Ante esta situación, revela jugar a escondidas de sus padres, mientras que a su hermano, varón, sí le permiten jugar en cierta medida al ser más pequeño. Realiza una diferenciación por edades, al considerar que cuando se es pequeño hay que jugar y al ser mayor estudiar. Por último, en el otro extremo de la balanza el tercer participante, es evidente una cierta pasividad en casa, donde existe total libertad para jugar a los videojuegos y toda responsabilidad recae sobre el propio adolescente.

Percepción de la imagen corporal y acciones para cambiarla

Los participantes, al ser preguntados en torno a la imagen corporal y el cuerpo, coinciden en derivar la conversación hacia un paralelismo a través del “físico”, la estructura, es decir aquello que se ve y juzgarlo como bueno o malo, bonito o feo. Sin embargo, a través de sus primeras impresiones, las respuestas son en cierta medida dispares, e incluso contradictorias a lo largo de su diálogo. Esta contradicción se hace presente sobre la participante 2, quien dice no entender muy bien qué significa el concepto o no saber explicarlo, afirmando que se encuentra contenta y a gusto con cómo es. Sin embargo, a medida que avanza la conversación reconoce que esto no es así, que en ocasiones le gustaría ser más guapa y estar más delgada, y que le gustaría cambiar su forma de ser y actuar. Entre los resultados encontrados, observamos que la práctica deportiva es un factor influyente en la participante 2 sobre sus interpretaciones en la percepción del cuerpo. Afirma no practicarlo porque genera un estado de agotamiento o cansancio, a pesar de reconocer que si lo practicara podría verse favorecida en su aspecto social e incluso físico. Por tanto, entiende y da coherencia a lo que dice.

El participante 3, al ser preguntado al respecto, definía cuerpo como “algo que se mueve”. Al ser preguntado por la práctica deportiva y su relación con la imagen corporal, confiesa que lo que más le gusta es el baloncesto y la natación, pero afirma que realiza dos veces por semana entrenamiento personal centrado en la musculación con el objetivo de conseguir su cuerpo deseado. El participante 1 identifica de forma directa la imagen corporal al “físico”, como un elemento que se va a moldear según exista más o menos movimiento “no me encuentro bien a veces porque pues... siento que estoy demasiado gordo”, una afirmación que viene a justificar una de las razones por las cuales practica ejercicio físico, por mantener la forma. Practica fútbol y tenis para lograr un cuerpo dinámico y atlético.

Elección de avatares y referencias sociales de cuerpo ideal

Poniendo en el punto de mira la elección de los protagonistas del juego, nuevamente los participantes 1 y 3 coinciden en su selección mostrando una clara tendencia a elegir los que están representados con cuerpos que se ajustan a los cánones estéticos masculinos predominantes en la sociedad: altos, fuertes y capaces de soportar grandes esfuerzos físicos, y que ellos identifican con “que se parecen a ellos”. Por su parte, la participante 2, no se aleja de estas creencias y dice que es un factor clave que los personajes sean bonitos ya que si “son feos, o sea, no muy bonitos, pues... te da como que no quieres jugar tanto”.

Desde la perspectiva del participante 3, el cuerpo del personaje se supedita a una especie de hedonismo que ofrece tranquilidad y explicación a la práctica de actividades deportivas. Un sistema voluntario de estilo de vida caracterizado por la comprensión de un sistema de recompensas (y castigos) donde el cuerpo que suda en los juegos online representa esfuerzo..., esfuerzo que ha de ser voluntario en su vida

“real” a expensas de la recompensa esperada (i.e., obtener el cuerpo ansiado). En las conversaciones con los participantes, se extrae que consideran al cuerpo como “algo que puede cambiar” pero supeditado al entrenamiento físico. Cuanto más entreno mejor cuerpo obtengo, piensan el participante 1 y 3. Lo contrario supone el que no avanza en el aprendizaje del juego en sí ni tampoco en la consecución de un cuerpo determinado y por tanto ni seré un buen jugador ni percibiré mi imagen corporal como fuerte, resistente y musculada.

Por el contrario, lejos de priorizar unos referentes corporales de rendimiento o sexualizados, la participante 2 toma como referencia a Jackson, Luhan y Yao. Son tres cantantes pertenecientes a su cultura del país de origen, donde por tanto existe un alto apego sobre sus rasgos culturales. Además, escoge estos referentes, no a nivel corporal como sucede en los otros dos participantes, sino a raíz de sus rasgos de personalidad. En este sentido realiza afirmaciones como “hablan y es como muy divertido” o “también está siempre... en plan muy abierto”, dejando ver que posee una personalidad que le gustaría cambiar, y que una posible vía es la práctica sobre los videojuegos o incluso a través de la práctica deportiva. Dice sentirse aislada cuando sus amigas hablan de videojuegos o anime y entonces “me tengo que quedar callada”. Es por ello que quiere ser más alegre y más abierta para ser capaz de hablar de todos temas y sentirse integrada siempre.

Al contrario que la participante 2, tanto el participante 1 como el 3 toman como referencia corporal al futbolista Cristiano Ronaldo, lo que no les ayuda a encontrar su propia identidad corporal en la consciencia de su cuerpo. Su percepción corporal pasa por la constante exposición a los medios de comunicación, en particular programas deportivos de fútbol, donde se remarca este estereotipo de vigor en los hombres y desde donde generan nuevas conductas de imitación para alcanzarlos.

Consumo como medio de cambio del cuerpo

El tercer participante reconoce abiertamente el consumo de bebidas y complementos energizantes y señala que entre sus amigos es habitual hacerlo para “rendir más” y obtener “mejores resultados. Llama la atención, además, de su discurso la identificación de elementos “ausentes” tales como los posibles riesgos de su ingesta”, pero que en cualquier caso se materializa en un consumo de productos similares que refuerzan la construcción de la subjetividad del cuerpo. Con el primer y segundo participante no se da este caso de consumo de productos energizantes. En el primer participante debido a la poca importancia que se plantean sobre la victoria y la derrota tanto en los videojuegos como en la práctica deportiva, no considerando oportuno un mayor rendimiento. En el caso de la participante 2 debido a que 2 no practica ningún tipo de deporte y, en el caso de videojuegos su práctica es escasa, y no considera oportuno consumir nada para intentar mejorar. Lo más parecido que se puede dar sobre estos participantes al respecto del anterior, es la influencia que puede llegar a tener el grupo de

amigos en el sentido de elección y compra de los videojuegos, siendo reconocible sobre la práctica de videojuegos en estos debido a que “lo practican sus amigos”.

Referentes y reconocimiento de familiares de cuerpo ideal

En este punto, puntualizamos que las personas, en la actualidad, buscamos identidades y significados que nos definan como tales, pero pasando por el reconocimiento de los demás. Al fin y al cabo, nuestra identidad se confirma a través de ese reconocimiento. En el caso del participante 3, tener el reconocimiento de sus familiares o de sus amigos resultaba importante para construir su percepción de su imagen corporal. Este participante, de un modo u otro, necesitaba de la confirmación de los demás, sobre todo de familiares a los que considera “corporalmente hablando” referentes. Todo ello, nos hace explicar su actuación hacia su cuerpo mediante la alimentación, el ejercicio o las dietas seguidas. Por su parte, el primer participante dice tener entre sus referentes también a sus familiares, en este caso a su padre, pero no como referente corporal, sino que le otorga una mayor importancia en el campo laboral. De ahí la gran importancia que le han inculcado sobre la importancia de los estudios por encima de los videojuegos, al igual que sucede en este sentido sobre la participante 2. Esta última, sin embargo, sí necesita el reconocimiento principalmente de su grupo de amigas ante las que se siente alejada cuando el tema de conversación involucra los videojuegos o el deporte, al no practicarlos.

Discusión

El objetivo principal de este estudio fue analizar la influencia de los videojuegos sobre la construcción de la imagen corporal en adolescentes. Para ello llevamos a cabo un estudio cualitativo de tres adolescentes con diferente origen cultural. En cuanto al acceso y uso de los videojuegos en red, observamos que ello va ligado a ciertos aspectos que podríamos denominar positivos y otros con connotaciones más negativas. Los resultados indican una influencia positiva del uso de los videojuegos sobre conductas, acciones y percepciones sobre la imagen corporal, el deporte y la salud. El uso de los videojuegos ha contribuido a una creación de consciencia en todos los participantes en la interpretación de deporte como un elemento de mejora de la salud y de mejora de la imagen corporal entendida como un acercamiento entre el cuerpo ideal y el cuerpo percibido. Incluso en el participante 1, se identifica el deporte como un elemento de placer duradero que se relaciona con conductas saludables (exceptuando el uso de bebidas energizantes).

La investigación ha demostrado que los videojuegos activos (*exergames*) incrementan el nivel de actividad física de los adolescentes (Quintero et al., 2022, Williams & Ayres, 2020) y pueden ayudar a reducir el IMC en adolescentes con sobrepeso (Bourke et al., 2023). Lo interesante es que incluso la práctica y de videojuegos deportivos (no activos) también se ha relacionado con una mayor futura práctica real del deporte a través del mecanismo mediador del

aumento de la autoestima (Adachi & Willoughby, 2016). En este sentido, las percepciones y acciones expresadas por los participantes se alinean perfectamente con los resultados del estudio en el sentido de que los participantes 1 y 3 que habitualmente juegan a videojuegos deportivos resulta que practican más deporte y tienen una mayor autoestima. En definitiva, el uso de los videojuegos, especialmente los deportivos, parece contribuir a una mejora de la conciencia de hábitos más saludables, a una mayor autoestima y a una adherencia futura a la práctica deportiva.

El análisis de las entrevistas también revela que a los participantes les afecta la imagen corporal que proyectan. La apreciación de su cuerpo pasa por la tendencia a considerarlo como un objeto de deseo, un objeto para ser evaluado y observado por otros (Compte, 2012). Por ejemplo, el participante 1 se auto percibe como gordito, y manifiesta que debe practicar actividad física para remediar dicha situación. Según sus propias palabras, los participantes 1 y 3 (chicos) desearían estar más fuertes, delgados y musculados y la participante 2 más delgada (chica). Parece que el ideal del cuerpo que proyecta la sociedad está interiorizado. A través de la comparación social, identifican cuándo el canon de belleza establecido no está acorde con sus atributos físicos personales (Heinberg y Thompson, 1992). Esta comparación se da tanto en el plano social real (comparación con compañeros y amigos) como en los videojuegos. Si bien es cierto que tanto chicos como chicas muestran preocupación por su atractivo físico, los adolescentes (especialmente aquellos que hacen deporte) se preocupan más por atributos relacionados con su imagen corporal como la fuerza y la habilidad física que sus compañeras (López-Barajas et al., 2010).

Existe una influencia o relación entre su imagen corporal propia y los avatares del juego que eligen. En este sentido, los participantes perciben a los avatares como la representación de su cuerpo, o mejor dicho, como la representación de su ideal de cuerpo. Mientras que la participante 2 elige avatares bonitos, centrando su identificación con la belleza del avatar, los jugadores 1 y 3 eligen avatares altos, fuertes. Ambos chicos (1 y 3) eligen estos avatares con gran resistencia física porque “se parecen a ellos”. Más bien esos avatares reflejan la idealización de la imagen corporal y las capacidades físicas y habilidades motrices que les gustaría tener a ellos. Esto refuerza las conclusiones del reciente metaanálisis de Riatti y Thiel (2023), donde los autores defienden que en los juegos deportivos online existe una corporeización del avatar por parte de los jugadores online. Lejos de viejos mitos de *gamers* sedentarios y con conductas poco saludables, nuestros resultados sugieren una identificación del jugador con el avatar que traspasa a la vida real. Por ejemplo, el participante 3 expresa de forma explícita una corporeización del cuerpo online (avatar) con su cuerpo en el sentido de la relación causa efecto entre práctica y mejora. Cuanto más entreno mejor cuerpo obtengo, piensan el participante 1 y 3. “Lo contrario supone el que no avanzo en el aprendizaje del juego en sí ni tampoco en la consecución de un cuerpo determinado y por tanto ni seré un buen jugador ni percibiré mi imagen corporal como fuerte, resistente y musculada”. En

ambos casos entiende que el esfuerzo (físico y de juego) se acaba correspondiendo con la mejora (del cuerpo y del nivel de juego). En este sentido, merece una especial atención la influencia de los videojuegos tanto en la formación de la imagen ideal, como en las acciones a llevar a cabo para mejorar esta imagen.

Salvando las distancias, la teoría del cultivo parece dar ciertas respuestas a este fenómeno. Esta teoría señala que los adolescentes pueden llegar a tener una percepción equivocada de la apariencia de los cuerpos y conductas de la vida real (Tylka et al. 2023). Estos ideales se van cultivando poco a poco a base de ser expuestos a imágenes y comportamientos que aparecen de forma masiva, sobre todo en las redes sociales, donde sólo aparece el lado bonito y saludable de las vidas de los demás y de los *influencers*. Así, los adolescentes intentan emular estas características físicas (imagen corporal) y conductas (entrenamiento, nutrición, etc.). Llama la atención que este intento por cultivar la imagen a semejanza de unos ideales irreales pueda tener también sentido en el intento de los participantes 1 y 3 por parecerse a los avatares que ellos eligen para jugar a juegos deportivos.

De las acciones a llevar a cabo para mejorar su aspecto corporal llama la atención que los participantes 1 y 3 practican actividades deportivas que les permitan tener un cuerpo más musculado y atlético. Es decir, que les mejore el aspecto por encima de elecciones deportivas que les pudieran reportar mayor satisfacción personal (baloncesto y natación en caso del participante 3). Esta perspectiva no deja de poner a los participantes 1 y 3 en situación de desprotección constante ya que los convierte en el único responsable de su destino corporal, lo que entraña una trampa en sí misma y lo posiciona en la búsqueda constante del cuerpo aprendido o mentalmente cultivado a de las influencias de la familia, amigos y medios (también videojuegos).

La participante 2 centra su elección en avatares bonitos “porque si son feos no quieres jugar con ellos”. Es decir, se centra más en la estética del juego y la satisfacción por la imagen proyectada (avatar) que por el rendimiento físico o deportivo. Al contrario que el participante 1 y 3, la participante 2 no practica ningún tipo de deporte, porque se cansa y fatiga, no le gusta. Es decir, no realiza acciones en la vida real de mejora de su físico e imagen corporal a través de la práctica deportiva, a pesar de ello le pueda causar un mayor grado de disconformidad corporal (Ornelas, Solís, Solano y Rodríguez, 2020). Su vivencia del cuerpo la centra en un plano más social que físico, como refleja la elección de sus referentes ideales y sus sentimientos en grupo. Ella interioriza cómo es y cómo se encuentra, preguntándose a sí misma qué puede aportar sobre los demás en un campo más emotivo, social y personal. De hecho, se podría decir que, al contrario de lo que apunta la investigación (e.g., Blanco et al., 2023, Quittkat et al., 2019) la preocupación por la imagen corporal de la participante 2 (chica) parece menor es que la de los participantes 1 y 3 (chicos).

La mayor influencia cultural y familiar de la participante 2 se refleja en su vivencia del propio cuerpo. De las entrevistas con la participante se puede sustraer que sufre de lo que

Piran (2016) denomina falta de capacidad de acción (*restricted agency and restraint*) en la vivencia corporal. Ella tiene prohibido el uso de videojuegos, tiempo que emplea en estudiar y formarse, como forma responsable por su parte e inculcado por su familia que exige un desempeño académico bueno. En su defensa, dice que esta ausencia en la práctica jugada se debe principalmente a la falta de tiempo debido a que o bien están en la tienda con sus padres o, se encuentran en casa estudiando. Pero luego a su vez reconoce que juega a escondidas cuando puede y que con frecuencia se siente fuera de los temas de conversación con sus amigas al no jugar a los videojuegos ni hacer deporte. Es decir que el entorno familiar la impide relacionarse con el mundo con capacidad de acción, asertividad y poder de decisión. Incluso podríamos encontrar en su discurso características propias de una conexión con el deseo interrumpido (*disrupted connection to desire*) y de unos autocuidados deficientes (*disrupted self-care*). Ella manifiesta una clara restricción a la hora de valorar su cuerpo o ideales de belleza, como si no tuviese derecho a cuidar su imagen, llegando incluso a contradecirse y caer en simplismo como cuerpo bonito y feo por la autocensura a llegar más allá al hablar de características sexuales o femeninas. En definitiva, dentro de la teoría de Teoría Evolutiva de la Corporeización esta falta de capacidad de acción y estos trazos de la deficiente conexión con el deseo y autocuidado reflejan una evidente deficiente corporeización (Piras, 2016). En este sentido, su padre -cuyo trato hacia su hija (participante 2) es diferente al que dispensa a su hijo (hermano de la participante)- puede ser identificado claramente como este factor social que controla el poder que siente ella en el mundo, y que modula por tanto una corporeidad (in)adecuada de su hija.

En otro contexto socio-cultural, el participante 3 declara recibir ataques verbales (xenófobos) de otros jugadores debido a su origen marroquí. En este sentido el participante no percibe ningún conflicto sociocultural o político entre su cultura de origen (marroquí) y su cultura de residencia (española). De hecho, alardea de su ideología (conservadora española) en las interacciones con otros jugadores online mientras busca neutralizar los insultos referidos su origen magrebí que le resten una identidad corporal claramente española. En este sentido, las acciones y elecciones que lleva a cabo en sus partidas, como por ejemplo la elección recurrente de equipos españoles o de la selección española, parecen reforzar o reflejar ese sentimiento. Es decir, utiliza la elección de equipos deportivos en los juegos en red para elaborar su identidad a través de un sentimiento exagerado de pertenencia a su país.

Por último, nos gustaría hablar de las actitudes frente y durante el juego y su influencia en la formación de la imagen corporal y vivencia del cuerpo. Mientras que la participación social de la participante 2 es mínima y no reconoce faltas de respeto, los jugadores 1 y 3 sí que reconocen mantener interacciones con otros jugadores en red que, con frecuencia, son en tono despectivo y mediante insultos. Como apunta la investigación, estas conductas problemáticas son mucho más frecuentes en los chicos (que en las chicas) y sobre todo durante partidas online multijugador (van Rooij et al., 2014). Como los propios participantes comentaban, las

interacciones no presenciales (online) facilitan de algún modo el uso de lenguaje irrespetuoso y soez, ya que no tienes delante a la persona a la que van dirigidos los exabruptos. Es notable que los participantes 1 y 3 llegan a normalizar estas actitudes. Nuestros hallazgos vienen a aportar más evidencia en la relación entre el grado de compromiso con los videojuegos (o grado de adicción) y las conductas agresivas (Griffiths et al., 2011, van Rooij et al., 2014).

Conclusiones

A lo largo de este trabajo hemos visto que los tres participantes tienen interiorizado el ideal de belleza predominante en la sociedad, con chicos musculados y fuertes y chicas delgadas, y que desearían alcanzarlo. Sin embargo, hay grandes diferencias entre ellos, sobre todo entre la participante 2 y los participantes 1 y 3. Estos últimos juegan habitualmente a juegos deportivos en red, eligen avatares atléticos y realizan actividades físico-deportivas para alcanzar su cuerpo ideal. De hecho, se puede hablar de una identificación entre sus imágenes corporales y la de sus avatares elegidos.

La participante difería en gran medida de los otros dos en varios aspectos clave como son el acceso y uso a los videojuegos (prohibidos), la práctica de actividades físico-deportivas (escasa o nula), o los referentes de éxito (no ligados a valores deportivos). Ella no se centra tanto en lo físico, sino que su imagen corporal la aborda desde un plano más emotivo y social. Su relación con los videojuegos es menor, en gran parte debido a la prohibición al acceso y práctica de los videojuegos por parte del núcleo familiar, sobre todo de su padre. Se puede desprender en su caso que pueda sufrir una corporeidad construcción corporizada restringida por una evidente capacidad de decisión y acción sobre acciones que influyen en la vivencia de su propio cuerpo (Piran, 2016).

Si bien los presentes resultados aportan novedades a la literatura, no podemos obviar que este estudio tiene ciertas limitaciones. La principal se refiere al pequeño tamaño muestral (sólo 3 participantes) y a sus características (influencias culturales diversas) por lo que las entrevistas deben entenderse en ese marco poblacional. No obstante, las conclusiones aquí señaladas podrían servir como base para futuras investigaciones que tuvieran como objetivo ahondar en la influencia de los videojuegos, en particular los deportivos online, en la formación de la imagen corporal de los adolescentes.

Referencias

- Adachi, P. J. C., & Willoughby, T. (2016). Does Playing Sports Video Games Predict Increased Involvement in Real-Life Sports Over Several Years Among Older Adolescents and Emerging Adults? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 391-401. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0312-2>
- Álvarez, G.M. (2009). Etnografía virtual: explotación de una opción metodológica para la investigación en entornos virtuales de aprendizaje. *Revista Q*, 3 (6).

- Barlett, C.P., Harris, R.J. (2008). The Impact of Body Emphasizing Video Games on Body Image Concerns in Men and Women. *Sex Roles*, 59, 586-601. doi: 10.1007/s11199-008-9457-8
- Barlett, C., Vowels, C., & Saucier, D. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279-310. doi: /10.1521/jscp.2008.27.3.279
- Blanco, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García P. J., Aguirre, S. I., Contreras, M. O., Benavides, E. V. & Blanco, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 720-728. doi: 10.47197/retos.v47.93828
- Bourke, M., Patterson, L., Di Nardo, F., Whittaker, P., & Verma, A. (2023). Active video games and weight management in overweight children and adolescents—systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 45(4), 935-946. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad115>
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura*. Paidós. Buenos Aires
- Brown, J., & Bobkowski, P. (2011). Older and Newer Media: Patterns of Use and Effects on Adolescents' Health and Well-Being. *Journal Of Research On Adolescence*, 21(1), 95-113.
- Cacioli, J., & Mussap, A. (2014). Avatar body dimensions and men's body image. *Body Image*, 11(2), 146-155.
- Cerezo-Pizarro, M., Revuelta-Domínguez, F.-I., Guerra-Antequera, J., & Melo-Sánchez, J. (2023). The Cultural Impact of Video Games: A Systematic Review of the Literature. *Education Sciences*, 13(11), 1116.
- Compte, E.J. (2012). Imagen corporal y conductas sexuales de riesgo en adolescentes: un estudio teórico. *Revista de Psicología GEPU*, 3 (2), 235-254.
- de Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P. & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292. doi: 10.1016/j.bodyim.2021.10.001
- Fehrman, P; Delgado, C; Fuentes, J; Hidalgo, A; Quintana, C; Yunge, W; Fernández, E & Durán, S. (2016). Asociación entre autopercepción de imagen corporal y patrones alimentarios en estudiantes de Nutrición y Dietética. *Nutrición Hospitalaria* 33 (3), 649-654.
- Ferguson, C. J., Sauer, J. D., Drummond, A., Kneer, J. & Lowe-Calverley, E. (2022). Does sexualization in video games cause harm in players? A meta-analytic examination. *Computers in Human Behavior*, 135, 107341. doi: 10.1016/j.chb.2022.107341
- Fox, J., Ralston, R., Cooper, C., & Jones, K. (2014). Sexualized Avatars Lead to Women's Self-Objectification and Acceptance of Rape Myths. *Psychology Of Women Quarterly*, 39(3), 349-362. doi: 10.1177/0361684314553578
- Grabe, S., Ward, L., & Hyde, J. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134 (3), 460. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460
- Griffiths, M., Hussain, Z., Grüsser, S. M., Thalemann, R., Cole, H., Davies, M. N. & Chappell, D. (2011). Social interactions in online gaming. *International Journal of Game-Based Learning (IJGBL)*, 1(4), 20-36.
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1992). Social comparison: Gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance. *Journal of Social Behavior & Personality*, 7(2), 335-344. doi: 10.1037/a0014691
- Kleinsmith, A., & Gillies, M. (2013). Customizing by doing for responsive video game characters. *International Journal Of Human-Computer Studies*, 71, 775-784.
- Leménager, T., Dieter, J., Hill, H., Koopmann, A., Reinhard, I., & Sell, M. et al. (2014). Neurobiological correlates of physical self-concept and self-identification with avatars in addicted players of Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs). *Addictive Behaviors*, 39(12), 1789-1797.
- López-Barajas, D. M., Álvarez, F. O., Martínez, I. V., & Sánchez, M. L. Z. (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.
- Matthews, N., Lynch, T., & Martins, N. (2016). Real ideal: Investigating how ideal and hyper-ideal video game bodies affect men and women. *Computers In Human Behavior*, 59, 155-164.
- Moncada J., & Chacón, Y (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 43-49. doi: 10.47197/retos.v0i21.34603
- Mosquera, M. A. (2008). De la etnografía antropológica a la etnografía virtual. Estudio de las relaciones sociales mediadas por Internet. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18 (53), 523-549.
- Murolo, N. (2015). The Myth of Narcissus to selfie. An Archaeology of the Coded Bodies. *Palabra Clave - Revista De Comunicación*, 18(3), 676-700.
- Ornelas, M., Solís, O. B., Solano, N. & Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 233-237. doi: 10.47197/retos.v37i37.72386
- Patton, M. Q. (1990). Qualitative evaluation and research methods. *SAGE Publications, inc.*
- Piran, N. (2016). Embodied possibilities and disruptions: The emergence of the Experience of Embodiment construct from qualitative studies with girls and women. *Body Image*, 18, 43-60. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.04.007
- Quintero, A. M. H., Garcia, N. Y., & Sandon, V. A. F. (2022). Efecto del uso de videojuegos activos en el nivel de actividad física del adulto joven: Revisión exploratoria. *Retos: nuevas tendencias en educación física,*

- deporte y recreación* (45), 888-896.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U. & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10. doi: 10.3389/fpsy.2019.00864
- Raman, U. (2016). Body Image Perception: Adolescent Boys and Avatar Depiction in Video Games. *Auctus: The Journal of Undergraduate Research and Creative Scholarship*, 1-11.
- Riatti, P. & Thiel, A. (2023). The role of the body in electronic sport: a scoping review. *German Journal of Exercise and Sport Research*. doi: 10.1007/s12662-023-00880-z
- Shliakhovchuk, E., & Muñoz García, A. (2020). Intercultural Perspective on Impact of Video Games on Players: Insights from a Systematic Review of Recent Literature. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(1), 40-58.
- Slater, A., Halliwell, E., Jarman, H., & Gaskin, E. (2017). More than Just Child's Play?: An Experimental Investigation of the Impact of an Appearance-Focused Internet Game on Body Image and Career Aspirations of Young Girls. *Journal Of Youth and Adolescence*. doi: 10.1007/s10964-017-0659-7
- Slater, A., Tiggemann, M., Hawkins, K., & Werchon, D. (2012). Just One Click: A Content Analysis of Advertisements on Teen Web Sites. *Journal Of Adolescent Health*, 50(4), 339-345. doi: 10.1016/j.jadohealth.2011.08.003
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association*.
- Tylka, T. L., Rodgers, R. F., Calogero, R. M., Thompson, J. K. & Harriger, J. A. (2023). Integrating social media variables as predictors, mediators, and moderators within body image frameworks: Potential mechanisms of action to consider in future research. *Body Image*, 44, 197-221. doi:10.1016/j.bodyim.2023.01.004
- van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., & van de Mheen, D. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 157-165.
- Williams, W. M., & Ayres, C. G. (2020). Can Active Video Games Improve Physical Activity in Adolescents? A Review of RCT. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 669. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/2/669>
- Winnicott, D.W. (1971). *Realidad y juego*. Gedisa. Buenos Aire.

Datos de los/as autores/as:

Beatriz Muros Ruíz
Sergio López de la Varga
José Antonio Navia Manzano

beatriz.muros@uah.es
sergio.lopezv@edu.uah.es
jose.navia@uah.es

Autor/a
Autor/a
Autor/a