

Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza

Carmen María Requena-Pérez*, Ana María Martín-Cuadrado**
y Baldomero Santiago Lago-Marín***

BODY IMAGE, MOTIVATION AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN YOUNG DANCERS

KEYWORDS: Dance, Body image, Self-esteem, Motivation, Academic achievement.

ABSTRACT: In this paper the implications of body image, motivation and self-esteem on academic performance of students at the Dance Conservatory of Córdoba were analyzed. In a sample of 75 students, we developed an anthropometric and behavioral analysis focused on the assessment of body image and a study of self-esteem and motivation, establishing relationships between these factors and performance. Subsequently, an emotional education program was implemented to improve the deficiencies identified. The study of the effects of this intervention and the development of academic results showed the large influence of self-esteem and motivation on performance. The study also revealed the importance of working on self-esteem to build an appropriate body image and the need for emotional education and the systematic use of diagnostic tools to prevent eating behaviour disorders.

La danza es un lenguaje que contribuye a la construcción de la imagen corporal de la persona que la practica a través de sus sensaciones y relaciones con el entorno. En nuestra sociedad, son frecuentes las alteraciones de dicha imagen, sobre todo entre las adolescentes (Behar, 2010), ya que su desarrollo puberal choca con el ideal estético imperante que sobrevalora el atractivo físico (Levine y Smolak, 2002). En esta etapa, la apreciación negativa del cuerpo incide sobre el bienestar psicológico y físico, pudiendo generarse trastornos en la conducta alimentaria (TCA) (Ezquerro, 2013).

Diversos estudios han abordado las relaciones entre imagen corporal y actividad física. Petrie (1996) señaló que las adolescentes que practican deportes estéticos (gimnasia rítmica y aerobic), están más preocupadas por su peso que las que practican otras modalidades, coincidiendo con Hellín, Moreno y Rodríguez (2006) y Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti (2010), para quienes la autopercepción en deportistas es mayor que en individuos no practicantes.

En el ámbito de la danza, el cuerpo es tan importante para el adolescente que baila que puede llegar a sufrir alteraciones en la percepción de su figura, generándose TCA (Ocampo, López, Álvarez y Mancilla, 1999). Abraham (1996) afirmó que las estudiantes de danza se caracterizan por un bajo peso y porcentaje de grasa corporal y una gran preocupación por su alimentación, por lo cual podían considerarse población de riesgo para sufrir TCA. Si, según Buckroyd (2000), la danza ejerce tal tensión psicológica y física sobre los bailarines, consideramos importante analizar la relación entre danza e imagen corporal en un ámbito escolar alejado de escenarios de alta competencia como compañías y ballets profesionales.

Asumiendo que la danza integra aspectos emocionales, psicológicos y físicos, aquel estudiante capaz de desarrollar una imagen ajustada de sí mismo, afianzará su autoestima y su autoconcepto, factores determinantes de la motivación académica y de logro (Weiner, 1985) que influyen en el rendimiento académico (Lozano, 2000). Por el contrario, bailarines insatisfechos con su figura puede desarrollar una baja autoestima e incompetencia que, según Megías (2009), se traducen en bajo rendimiento y desmotivación hacia el aprendizaje (González y Tourón, 1992). En esta línea Hanrahan (1996) defendió un estudio multifactorial de capacidades psicológicas para mejorar el rendimiento y disfrute en la actividad.

De lo anteriormente expuesto se deriva la conveniencia de un planteamiento pedagógico de la danza que integre componentes cognitivos, motrices y emocionales para lograr un óptimo rendimiento, así como un diagnóstico que permita detectar problemas de autopercepción, autoestima y motivación y así adoptar medidas de intervención para su resolución.

Por ello, el primer objetivo del presente estudio es describir las relaciones entre imagen personal, autoestima, motivación y rendimiento académico en jóvenes practicantes de danza en un conservatorio. El cumplimiento de mismo nos permitirá comprobar si el prototipo asociativo "danza-TCA" tiene lugar en un conservatorio, donde subyace un planteamiento pedagógico que trata de educar en la promoción de la salud. Como segundo objetivo nos planteamos implementar un programa de intervención que permita resolver los problemas emocionales detectados en el alumnado y mejore su rendimiento académico.

Correspondencia: Carmen María Requena Pérez. C/. Diego Méndez, 6-8, 8. 14002. Córdoba, (España). E-mail: carmenrequenaperez@gmail.com

* Conservatorio Profesional de Danza "Luis del Río" de Córdoba. Consejería de Educación. Junta de Andalucía.

** Departamento Didáctica, Organización Escolar y Didácticas Especiales de la Facultad de Educación. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

*** International Center and Multicultural Studies. Utah Valley University. UVU.

Fecha de recepción: 2 de Julio de 2013. Fecha de aceptación: 12 de Junio de 2013.

Método

Participantes

La muestra experimental estuvo constituida por 75 estudiantes (72 mujeres, 3 hombres) de Danza Clásica del Conservatorio Profesional de Danza de Córdoba, elegidos aleatoriamente, con edades comprendidas entre 12 y 18 años ($\bar{x} = 15$, $DE = 1.80$) y una media de cinco años de estudios de danza. La recogida de datos de los participantes fue autorizada mediante documento firmado por los padres. Asimismo, el equipo de orientación pedagógica (EOE) facilitó datos correspondientes a una muestra aleatoria 15 jóvenes afectadas por trastornos de la conducta alimentaria (TCA), con edades comprendidas entre 13 y 19 años ($X = 15.86$, $DE = 1.80$) que se constituyó en grupo de control sólo para las pruebas realizadas en la fase 1 de este trabajo.

Instrumentos

Inventario de Trastornos Alimentarios. Se utilizó el instrumento *Eating Disorders Inventory* (EDI; Garner, Olmsted y Polivy, 1983) adaptado a la población española por Guimerá y Torrubia (1987) y diseñado para medir las características cognitivas y conductuales de la anorexia y bulimia nerviosa. Consta de 64 preguntas de escala tipo Likert que se califican de cero a tres, definiéndose a partir de ellas ocho subescalas, (insatisfacción corporal, motivación para adelgazar, identificación de la intercepción, bulimia, ineffectividad, miedo a madurar, perfeccionismo y desconfianza interpersonal), cuya consistencia interna fluctuó entre $\alpha = .82$ y $\alpha = .90$ en los distintos factores.

Cuestionario de Motivación General. Se empleó el instrumento diseñado por Rey, Hidalgo y Espinosa, (1989), para valorar la motivación de los participantes hacia los estudios. Este cuestionario da respuesta a una serie de factores de motivación (interés, atracción y gusto por el trabajo, necesidad, independencia, aspiraciones, rendimiento, expectativas de interacción, interacción pedagógica, estructuración sugestiva y utilidad de la materia), en función de los cuales se redactan 49 ítems de escala tipo Likert que se califican de uno a cinco. El análisis de fiabilidad mostró un valor de $\alpha = .91$.

Test de Motivación Específica hacia la danza. Se empleó el instrumento *Achievement Motivation in Physical Education Test* (AMPET; Nishida, 1988) en la versión española validada (Ruiz, Graupera y Gutiérrez, 2004) para medir la competencia percibida, el compromiso con el aprendizaje y la ansiedad ante el error y situaciones de estrés durante las clases de danza. Este cuestionario consta de 37 ítems, de los cuales 7 corresponden al factor competencia percibida (CP); 15 al factor compromiso con el aprendizaje (C) y 15 al factor ansiedad ante el error y situaciones de estrés (A). Las respuestas son cerradas correspondiendo a una escala tipo Likert valorables entre uno y cinco. El análisis de fiabilidad mostró un valor de $\alpha = .90$, $\alpha = .86$ y $\alpha = .87$ para la CP, el C y la A respectivamente.

Inventario de autoestima. Para evaluar este factor empleamos el *Self Steem Inventory* (SEI; Coopersmith, 1959), en su versión traducida y validada al español por Prewitt- Díaz (1984). El instrumento es un inventario de 58 afirmaciones declarativas para que el sujeto responda “igual que yo” o “distinto a mí”. El inventario está referido a la percepción del estudiante en cuatro áreas: autoestima general, social, familia y escolar y una escala de mentira de ocho ítems. En los estudios de confiabilidad y validez se obtuvieron coeficientes α comprendidos entre .81 y .93 para las diferentes escalas.

Procedimiento

La investigación, basada en el método Action Research (Kemmis y McTaggart, 1988), se ha desarrollado siguiendo un proceso de cuatro fases durante un curso escolar completo. En la fase 1, en el primer trimestre, se registró la información personal y académica de cada uno de los individuos de la muestra, se realizó la medición antropométrica y se aplicaron los cuestionarios sobre sus hábitos alimentarios. La medición antropométrica se realizó mediante una entrevista en la que se tomaron las medidas para extraer el *Índice de Masa Corporal* (IMC), el *Índice cintura-cadera* (ICC) y el *Índice de Percepción de la Imagen Corporal* (IPC) de la cintura, cadera y espalda, así como su inverso, la *Apreciación Corporal* (AP). El IPC se calculó a través del cociente entre la medida del ancho de la espalda, cintura y cadera marcada por el individuo sobre una pared y su valor real registrado en la cinta métrica. El IMC se obtuvo mediante el cociente entre el peso (Kg) y el cuadrado de la talla (m). Este valor no indicaba la distribución de la grasa corporal, por lo que se empleó el ICC como cociente entre la medida del perímetro de la cintura a nivel de la última costilla flotante y el perímetro máximo de cadera a nivel de glúteos.

Para obtener información sobre la conducta alimentaria se administraron los cuestionarios durante la clase de danza en presencia del profesor. Se informó a los estudiantes del objetivo de la investigación, dándose las directrices para completar las preguntas. El tiempo empleado fue de 20 minutos.

Para el análisis estadístico se emplearon las herramientas Microsoft Excel v. 2010 e IBM SPSS Statistics 20. Con los resultados obtenidos de la muestra experimental y del grupo de control se calcularon la media, mediana, desviación típica y la prueba U de Mann Whitney para dos muestras independientes con el fin de contrastarlas y detectar posibles tendencias hacia TCA en la muestra experimental. Asimismo se calcularon correlaciones tanto entre los resultados del EDI y los parámetros antropométricos medidos como entre los resultados académicos de la primera evaluación y los parámetros corporales y conductuales determinados.

En la fase 2, durante el segundo trimestre, se caracterizó el estado motivacional y de autoestima del alumnado y, nuevamente, se estudiaron las correlaciones entre factores emocionales, parámetros corporales y rendimiento académico en la segunda evaluación.

La caracterización emocional de los estudiantes permitió implementar en la fase 3, durante el tercer trimestre, un programa de intervención basado en 9 actividades para el trabajo de la autoestima y la motivación través de ejercicios individuales y colectivos a realizar en la clase de danza, destinados a solucionar las deficiencias detectadas y cuyos efectos fueron evaluados en la fase 4, realizando un nuevo testeo con las herramientas de diagnóstico emocional previamente utilizadas en la fase 2 y comparando los resultados obtenidos en las situaciones de pre y post intervención. Por último, se estudió la influencia del programa de actividades sobre el rendimiento a través del análisis de la evolución experimentada por los resultados académicos entre la segunda y la tercera evaluación.

Resultados

Análisis antropométrico y de TCA

El análisis de las correlaciones entre las subescalas del EDI con respecto a la edad, el tiempo de estudiar danza (T_d) y los

parámetros antropométricos, nos indica, según se muestra en la Tabla 1, que los estudiantes mayores presentaron tendencia hacia conductas bulímicas más elevada, mientras que los más pequeños mostraron mayor desconfianza interpersonal. El tiempo de estudiar danza se asoció negativamente con el miedo a madurar y la desconfianza interpersonal de tal manera que, a mayor tiempo

de estudiar danza, menor miedo a madurar y menor desconfianza interpersonal. Los indicadores antropométricos detectaron que las conductas bulímicas están correlacionadas positivamente con IMC e ICC, mientras que la capacidad de establecer relaciones interpersonales lo hace negativamente respecto a IMC.

Subescalas del EDI	Coeficiente de correlación (<i>r</i>)			
	Edad	T _d	IMC	ICC
Miedo a Madurar	.24	-.25 *	-.15	.25
Insatisfacción Corporal	.18	-.04	.22	.08
Bulimia	.41 ***	.12	.40 ***	.38 ***
Motivación por adelgazar	.22	.08	.29 *	.19
Interocepción	-.05	.08	-.02	.08
Inefectividad	-.18	-.17	-.12	.21
Perfeccionismo	.19	.22	.08	.36
Desconfianza Interpersonal	-.45 ****	-.25 *	-.36 **	.09

* *p* < .05, ** *p* < .01, *** *p* < .001, **** *p* < .0001.

Tabla 1. Coeficiente de correlación (*r*) entre subescalas EDI y edad, Td , IMC e ICC.

El contraste entre los grupos experimental y de control, tanto en las mediciones antropométricas como en las respuestas del EDI, (véase Tabla 2) permitió determinar que los valores altos de TCA inducen alta motivación por adelgazar, insatisfacción corporal, conductas bulímicas, miedo a madurar, perfeccionismo, sentimientos de inefectividad y dificultad para establecer y mantener relaciones interpersonales, aunque ambos grupos

afirmaron estar en desacuerdo con sus medidas corporales. Estos resultados ponen de manifiesto que, para el caso estudiado, existe una disociación del binomio danza-anorexia. En relación al IPC, los estudiantes de danza mostraron descontento con su cuerpo y una distorsión importante de la imagen corporal ya que subestimaron la cadera y espalda y sobreestimaron la cintura, aunque esta distorsión fue mucho mayor en los afectados por TCA.

		Muestra experimental			Muestra con TCA			U de Mann-Whitney (*)
		X	DE	m	X	DE	m	
Subescalas del EDI	Miedo a madurar	7.55	5.25	14	13.27	5.73	14	252.5
	Insatisfacción corporal	4.79	4.80	10	9.52	6.33	10	249.0
	Bulimia	0.28	0.75	1	1.15	0.45	1	113.0
	Motivación para adelgazar	2.89	3.75	6	6.28	4.25	6	257.5
	Interocepción	2.60	2.84	3	4.25	4.95	3	366.5
	Inefectividad	3.05	2.01	4	4.20	2.11	4	386.0
IPC	Perfeccionismo	7.64	3.63	11	8.98	3.18	11	400.5
	Desconfianza interpersonal	3.11	2.68	5	5.27	4.19	5	366.0
	Cadera	87.55	11.55	77	92.25	18.22	101	404.0
Cinta	Cintura	104.66	12.07	109	114.99	20.49	117	171.5
	Espalda	96.01	12.19	99	91.44	14.78	93	386.0
Marcaje	Cadera	86.95	13.91	93	89.81	17.83	98	405.0
	Cintura	96.73	13.69	98	105.59	12.62	106	341.0
	Espalda	92.37	12.75	91	94.3	15.37	87	427.0

* *p* < .05

Tabla 2. Comparativa entre las muestras experimentales y con TCA respecto al EDI y al IPC.

Los datos obtenidos en esta fase, junto a otras informaciones de carácter personal reflejadas en los informes personalizados de acción tutorial, permitieron detectar cuatro posibles casos de afección por TCA, que se derivaron hacia un tratamiento especializado.

Dada la importancia que tiene el cuerpo en el desempeño de la actividad física de la danza cabía preguntarse cómo afectaba al rendimiento la apreciación que cada individuo tenía sobre su propio cuerpo. Como puede observarse en la Tabla 3, la correlación de ambos conceptos, no alcanzó niveles significativos

en ninguna categoría ($r < .80$), según criterios de interpretación del coeficiente r establecidos por Landsheere (1985). En efecto, los estudiantes que presentaron posibles conductas anoréxicas no se ajustaron al perfil psicológico de perfeccionismo y excelencia académica, mientras que aquéllos con un IMC normal o elevado y una adecuada autopercepción medido en valores de ICC obtuvieron un rendimiento académico adecuado ($(r > .50$ y $r > .70$ en la categoría de sobresaliente, respectivamente). Era necesario, por tanto, analizar la influencia de otros factores sobre el rendimiento.

Calificaciones 1º trimestre	Coeficiente de correlación (r)		
	IMC	ICC	AP
Sobresaliente	.54	.76	.28
Notable	-.04	-.48	.28
Bien	.06	-.28	-.12
Aprobado	-.34	.50	.37
Suspensos	-.10	.39	.36
GENERAL	-.02	.09	.11

Tabla 3. Correlación entre rendimiento académico y parámetros corporales.

Análisis de factores emocionales

Las correlaciones entre rendimiento y autoestima total recogidas en la Tabla 4 revelan una dependencia elevada en el caso de los suspensos y los aprobados ($r > \pm .80$; $p < .01$) y baja en el resto de categorías ($r < \pm .40$; $p < .01$), según criterios de Landsheere (1985). Los factores de autoestima más influyentes sobre las calificaciones han sido la familiar, seguida de la general, la social y la escolar.

La Tabla 4 también muestra los resultados del estudio de las correlaciones establecidas entre rendimiento y motivación general y específica, respectivamente. Las correlaciones regis-

trados en la categoría de Sobresaliente son positivas y fuertes ($r > .80$; $p < .01$). El factor de ansiedad es el que ha presentado los mayores valores positivos en bajas calificaciones y negativos en altas, reffrendando la idea de que los estados de estrés disminuyen la posibilidad de demostrar las capacidades y aptitudes de un estudiante ante cualquier prueba o actuación, mermando, por consiguiente, su rendimiento. En definitiva, así como los parámetros corporales no conseguían explicar los resultados académicos, la autoestima y la motivación sí han mostrado efecto directo en el rendimiento en la danza.

Factores emocionales	Coeficiente de correlación (r)				
	Calificaciones 2º trimestre				
Autoestima	General	-.46	-.45	.48	.85*
	Social	-.50	.37	-.80	.73
	Familiar	.54	.52	-.66	.72
	Escolar	.42	.51	.77	-.78
	Escala de mentira	-.30	.16	-.30	.13
	Total	-.13	.27	.36	.84*
Motivación general		.94*	.41	.82*	.42
Motivación específica	Compromiso y entrega	.81*	.53	-.51	.64
	Competencia motriz	.83*	-.11	.61	.82
	Ansiedad ante error y estrés	-.63	-.79	.80	.85*

* $p < .01$

Tabla 4. Correlaciones entre la autoestima, la motivación general y la específica con el rendimiento académico.

Por último, en la Tabla 5, se reflejan los resultados del análisis de la interacción entre parámetros corporales y factores emocionales, registrándose coeficientes de correlación bajos, lo que dificulta establecer relaciones de influencia entre ellos. Sólo AP se correlacionó de forma elevada y positiva con una alta autoestima total y negativamente con la alta autoestima

general. ($r > \pm .80$; $p < .01$). Tampoco se aprecian relaciones de dominancia con la motivación, lo cual indicaría que la causa de la desmotivación en el alumnado no se debe únicamente a un descontento corporal, sino que influirían de un modo dominante otros condicionantes emocionales que pueden abordarse desde un planteamiento educativo basado en actividades diseñadas para la mejora de las deficiencias detectadas.

Factores emocionales		Valoración	IMC	ICC	AP
Autoestima	General	Alta	.22	.04	-.82*
		Media	-.16	.05	-.03
		Baja	.13	-.04	.01
	Social	Alta	.22	-.18	-.02
		Media	.28	-.24	-.16
		Baja	.16	-.07	-.04
	Familiar	Alta	.32	.26	.22
		Media	.00	.00	.00
		Baja	.27	.15	-.14
	Escolar	Alta	.02	.08	.20
		Media	.00	.00	.00
		Baja	-.21	.22	.20
Motivación	Escala de mentira	Confiable	.00	.08	-.03
		No confiable	-.40	.58	.60
	Total	Alta	.12	-.04	.82*
		Media	.07	-.10	.07
		Baja	.02	-.14	.12
	general	Alta	.18	-.07	.19
		Media	.04	-.71	-.30
		Baja	.08	-.14	-.17
	Compromiso y entrega	Alta	.12	-.04	.28
		Media	.07	-.10	.07
		Baja	.02	-.14	.12
Motivación específica	Competencia motriz	Alta	.15	.03	-.11
		Media	-.07	.09	-.28
		Baja	-.30	-.30	.28
	Ansiedad ante error y estrés	Alta	-.22	.18	-.21
		Media	.41	-.13	-.14
		Baja	-.22	.07	-.27

* $p < .01$

Tabla 5. Correlaciones entre la autoestima, la motivación general y la específica con los parámetros corporales.

Análisis de los efectos del programa de intervención emocional

Los resultados en los test y pruebas realizadas revelaron la existencia de grupos con baja autoestima y desmotivación. Por ello, se implementó un programa de intervención emocional, cuyos efectos se evaluaron a través de la comparación de los resultados pre-post intervención en autoestima, motivación y rendimiento académico. Las Figuras 1 y 2 recogen, respectivamente, esta evolución.

Las pendientes de las rectas que representan la evolución de la autoestima entre el segundo y tercer trimestre (véase Figura 1), indican que se produjo una disminución de los casos de baja autoestima, aumentando considerablemente los del rango normal y alto. También se aprecia una mejora en el nivel de motivación general y específica en todos sus factores, exceptuando el factor de ansiedad y estrés, que presentó en el tercer trimestre un descenso en el número de individuos con alta resistencia, debido

a que los exámenes y pruebas finales someten al alumnado a una gran presión psicológica. Por último, se registró una evolución positiva en el rendimiento, según se muestra en la Figura 2,

aumentando el número de estudiantes con calificaciones altas y medias en detrimento de los casos de bajas calificaciones.

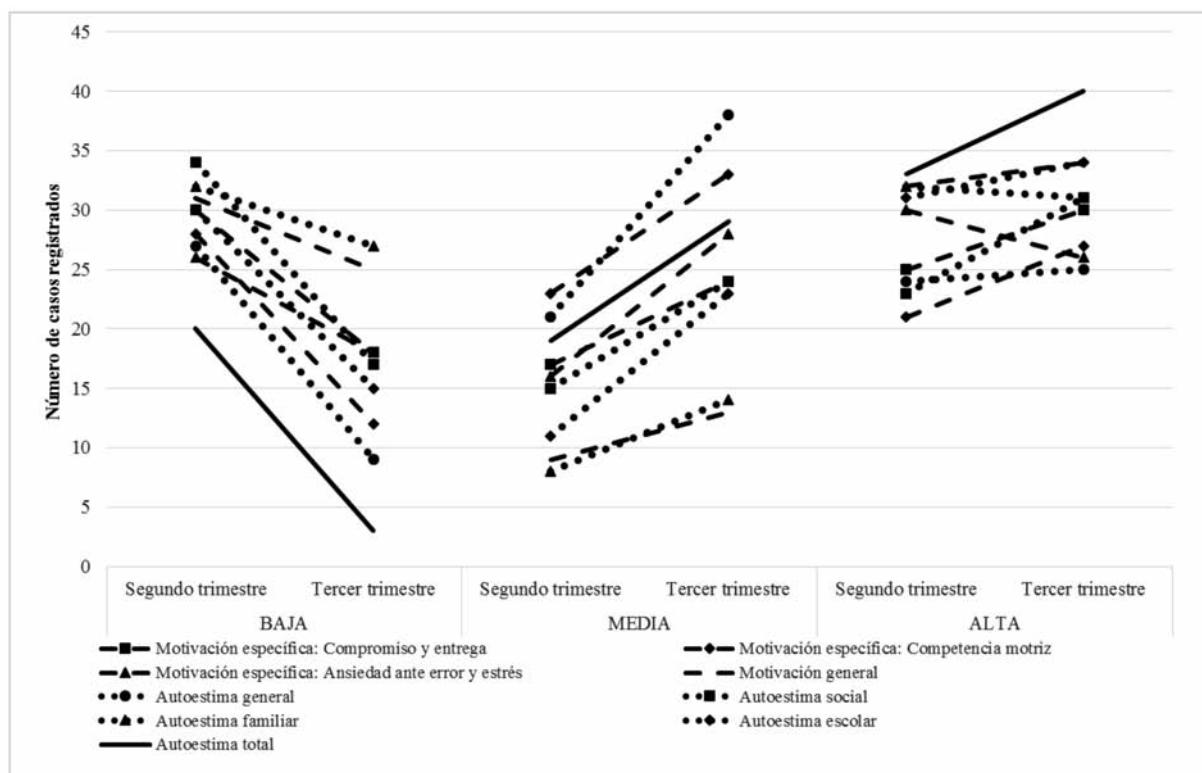


Figura 1. Evolución de la autoestima y de la motivación.

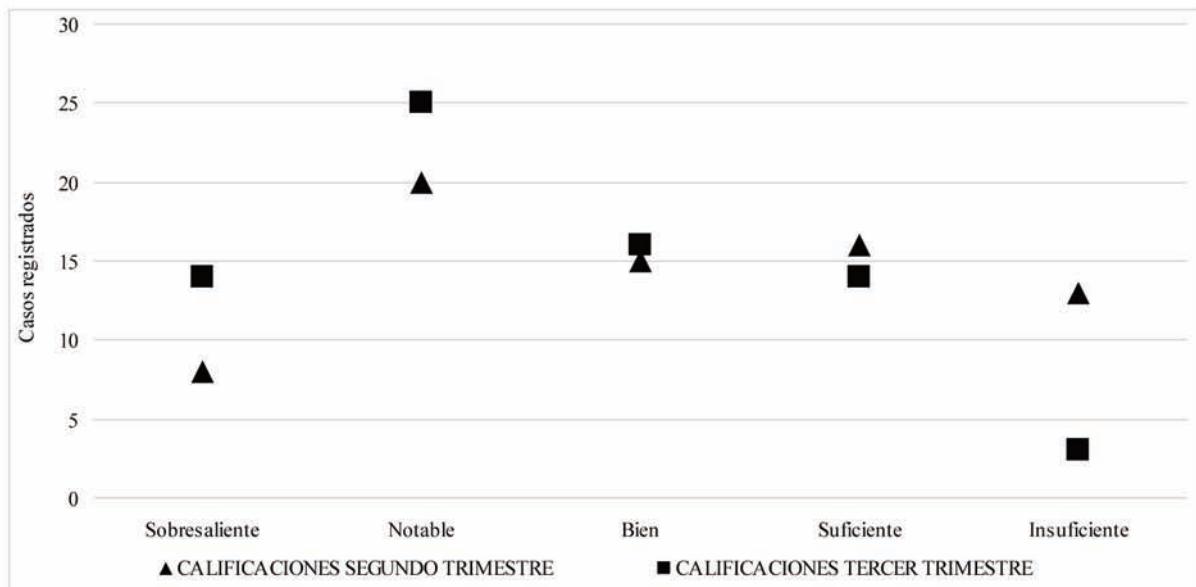


Figura 2. Evolución del rendimiento académico.

Discusión

En esta investigación se han analizado las conductas alimentarias y la apreciación de la imagen corporal de un grupo de adolescentes practicantes de danza en un conservatorio y se han estudiado las implicaciones sobre el rendimiento académico de esta apreciación corporal, de la autoestima y la motivación, implementándose un programa de intervención emocional para solucionar las deficiencias detectadas en estos factores.

Respecto al primer objetivo, podemos concluir que la muestra experimental presentó cierta disconformidad con su figura, aunque esto no implicara un TCA, aspecto coincidente con lo establecido por Neumarker, Bettle, Neumarker y Bettle (2000), quienes encontraron diferencias significativas entre bailarinas y adolescentes con TCA en todas las subescalas del EDI. Estos resultados refrendan las conclusiones de los estudios de Ocampo et al. (1999) quienes disociaron la práctica de la danza de la tendencia hacia el TCA.

Es destacable que sólo el 5.3% de la muestra analizada presentó sintomatología de TCA, lo cual puede atribuirse a una adecuada educación emocional en los aspectos de fomento de la salud física y psicológica y a la implementación sistematizada de herramientas de diagnóstico, esenciales en la prevención. En esta línea, Díaz (2005) defendió la implicación del entrenador en los programas de prevención de los TCA, sobre todo en aquellas actividades físicas en las que la imagen juega un papel determinante. Análogamente, el profesorado de danza debería emitir mensajes saludables concienciando al estudiante de que no es necesario “estar muy delgado” para rendir mejor. Esto contribuiría al desarrollo de un autoconcepto adecuado resistente a las presiones sociales, familiares y de los medios de comunicación, factores influyentes sobre la decisión de perder peso y conseguir el cuerpo perfecto (Dosil y Díaz, 2002).

Respecto al segundo objetivo, diversos autores han abordado el estudio del rendimiento físico y deportivo y los factores que lo determinan, (e.g., Ayora, García y Rubio (1997), Mahamud, Tuero y Márquez (2005) y Vaquero (2005)), sin embargo, no se ha realizado este tipo de análisis multifactorial sobre un colectivo de estudiantes de danza en conservatorios. En nuestro caso, se han obtenido correlaciones muy débiles entre los parámetros corporales y conducta alimentaria con rendimiento académico.

Sin embargo, se han encontrado importantes relaciones de dependencia del rendimiento con respecto a los factores emocionales de autoestima y motivación. La autoestima general y familiar han sido los factores más influyentes sobre el rendimiento académico ($r > .80$; $p < .01$), mientras que el compromiso y entrega en el aprendizaje se ha revelado como el principal factor de motivación, con mayores efectos sobre el rendimiento académico. Estos resultados presentan coincidencias con la investigación de Amado, Leo, Sánchez, Sánchez y García, (2010), según la cual, el alumnado con una mayor autoestima asimila mejor los contenidos y desarrolla procedimientos y actitudes positivas conducentes a mejorar su rendimiento personal y académico. Refrendado las afirmaciones de Salinero, Ruiz y Sánchez (2006), los estudiantes que mostraron un mayor nivel de compromiso y entrega en el aprendizaje y una mejor competencia motriz, fueron capaces de superar con éxito las situaciones de estrés y ansiedad y lograron mejores calificaciones. Del análisis del factor de resistencia frente a situaciones de estrés se determinó el efecto negativo sobre el rendimiento ejercido por la tensión generada por los exámenes y pruebas finales del curso, coincidiendo con Taylor y Taylor (2008).

Por último, en base a la evolución creciente de los resultados de autoestima, motivación y rendimiento que se han producido tras la aplicación del programa de intervención, se ha comprobado la importancia de la educación emocional a través de la danza en adolescentes, para desarrollar competencias psico-sociales útiles en la sociedad actual.

Somos conscientes de que en esta investigación se han dado unas limitaciones que han de reconocerse como puntos débiles de la misma, esto es, la imposibilidad de ampliar la muestra experimental al resto de alumnado del conservatorio y la dificultad para realizar pruebas adicionales a las planteadas al grupo de control por problemas de interferencia con sus terapias. Sin embargo, el hecho de que este estudio haya sido llevado a cabo por personas implicadas en la docencia y en contacto directo con la danza ha supuesto una ventaja, pues las aportaciones se ofrecen desde una perspectiva cercana al colectivo de los adolescentes practicantes de danza y desde las necesidades detectadas tras una dilatada experiencia docente.

IMAGEN CORPORAL, AUTOESTIMA, MOTIVACIÓN Y RENDIMIENTO EN PRACTICANTES DE DANZA

PALABRAS CLAVE: Danza, Imagen corporal, Autoestima, Motivación, Rendimiento académico

RESUMEN: En este trabajo se analizaron las implicaciones de la imagen corporal, la motivación y la autoestima sobre el rendimiento académico del alumnado de Danza del Conservatorio de Córdoba. Sobre una muestra de 75 estudiantes Aplicando el método de investigación-acción sobre una muestra de 75 estudiantes, se realizó un análisis antropométrico y conductual centrado en la apreciación de la imagen corporal y un estudio de su autoestima y motivación, estableciendo relaciones de todo ello sobre el rendimiento. Posteriormente, se implementó un programa de educación emocional para mejorar las deficiencias detectadas. El estudio de los efectos de esta intervención y la evolución de los resultados académicos mostraron la gran influencia ejercida por la autoestima y la motivación sobre el rendimiento. Asimismo se reveló la importancia del trabajo de la autoestima para la construcción de una imagen corporal ajustada y la necesidad de una educación emocional y del empleo sistemático de herramientas de diagnóstico para prevenir trastornos de la conducta alimentaria.

IMAGEM CORPORAL, AUTO-ESTIMA, MOTIVAÇÃO E DESEMPENHO EM JOVENS PRATICANTES DE DANÇA

PALAVRAS-CHAVE: Dança, Imagem corporal, Auto-estima, Motivação, Desempenho acadêmico.

RESUMO: Neste trabalho foram analisadas as implicações da imagem corporal, motivação e auto-estima no desempenho acadêmico dos alunos em Dança Conservatório de Córdoba. Em uma amostra de 75 estudantes foram realizadas análises antropométrica e comportamental com enfoque na avaliação da imagem corporal e auto-estima. Foram estudadas a motivação e as relações estabelecidas com o desempenho. Posteriormente, um programa de educação emocional foi implementado para melhorar as deficiências identificadas. O estudo dos efeitos desta intervenção e o desenvolvimento de resultados acadêmicos mostrou a grande influência da auto-estima e motivação no desempenho. A importância do trabalho de auto-estima foi revelado na construção de uma imagem do corpo, para além disso a necessidade de uma educação emocional e o uso sistemático de ferramentas de diagnóstico para prevenir o comportamento com transtornos alimentares.

Referencias

- Abraham, S. (1996). Characteristics of eating disorders among young ballet dancers. *Psychopathology*, 29(4), 218-222.
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P., Sánchez, D. y García, T. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en los practicantes de danza: una perspectiva desde la teoría de autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 179-194.
- Ayora, D., García, A. y Rubio, S. (1997). Factores del autoconcepto relacionados con el rendimiento de los adolescentes en educación física. *Revista Psicología del Deporte*, 6(2), 59-73.
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 48(4), 319-334.
- Buckroyd, P. (2000). *The student dancer: Emotional aspects of the teaching and learning of dance*. Londres: Dance Books.
- Contreras, O., Fernández, J., García, L. M., Palou, P. y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 87-94.
- De Landsheere, G. (1985). *Diccionario de la evaluación y de la investigación educativa*. Barcelona: Oikos-Tau.
- Díaz, I. (2005). Propuesta de un programa de prevención de TCA para entrenadores. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5(1-2), 68-80.
- Dosil, J. y Díaz, O. (2002). Valoración de la conducta alimentaria y de control del peso en practicantes de aeróbic. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 183-195.
- Ezquerro, M. (2013). Percepción del propio peso en adolescentes y su relación con variables psicológicas y psicopatológicas. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 17, 1899-1925.
- Garner, M., Olmsted, M. y Polivy, J. (1983). Development a validation of a multidimensional Eating Disorders Inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal Eating Disorders*, 2, 15-34.
- González, M. C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento académico. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Pamplona: EUNSA.
- Guimerá, E. y Torrubia, R. (1987). Adaptación española del Eating Disorder Inventory (EDI) en una muestra de pacientes anoréxicas. *Anales de Psiquiatría*, 3, 189-190.
- Hanrahan, S. J. (1996). Dancers' perceptions of psychological skills. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(2), 19-27.
- Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 219-231.
- Kemmis, E. y Mc Taggart, R. (1988). *Cómo planificar la Investigación-Acción*. Barcelona: Laertes.
- Levine, M. P. y Smolak, L. (2002). *Body image development in adolescence*. En Cash, T. F. y Pruzinsky, T. (eds.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 74-82. Nueva York, NY: Guilford Press.
- Lozano, L. M. (2000). Relación entre motivación y aprendizaje. *Psicothema*, 12(2), 344-347.
- Mahamud, J., Tuero, C. y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-25.
- Megías, M. I. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Departamento de psicología evolutiva y de la educación. Servicio de publicaciones. Universidad de Valencia.
- Neumarker, K. J., Bettle, N., Neumarker, U. y Bettle, O. (2000). Age-and gender-related psychological characteristics of adolescent ballet. *Psychopathology*, 33(3), 137-142.
- Nishida, T. (1984). The effect of achievement motivation on motor skill learning. *Japanese Journal of Physical Education*, 29, 15-24.
- Ocampo, T-G. T., López, A. X., Álvarez, R. G. y Mancilla, D. J. M. (1999). Percepción de la imagen corporal en estudiantes de danza clásica con y sin trastorno alimentario. En S. F. Peña y R. R. Ramos, (eds.), *Estudios de Antropología Biológica*, IX, 521-535.
- Petrie, T. A. (1996). Differences between male and female college lean sport athletes, nonlean sport athletes, and nonathletes on behavioral and psychological indices of eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 218-230.
- Prewitt-Díaz, J. O. (1984). A cross-cultural study of the reliability of the Coopersmith Self Esteem Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 46, 575-581.
- Rey, J. M., Hidalgo, E. y Espinosa, C. (1989). *La motivación en la escuela: cuestionarios para su análisis*. Málaga: Editorial Ágora.
- Ruiz, L. M., Graupera, J. L., Gutiérrez, M. y Nishida, T. (2004). El test AMPET de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: Desarrollo y análisis factorial de la versión española. *Revista Educación*, 335, 195-211.
- Salinero, J. J., Ruiz, G. y Sánchez-Bañuelos, F. (2006). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual. *Apunts Educació Física y Deportes*, 83(1), 5-11.
- Taylor, J. y Taylor, C. (2008). *Psicología de la danza*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Vaquero, P. D. (2005). Motivación, incentivos y rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 271-281.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.