

Ansiedad física social y educación física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación

Social Physical Anxiety and School Physical Education: Teenage Girls in Swimming Lessons

MARÍA JOSÉ CAMACHO-MIÑANO

Facultad de Educación
Universidad Complutense de Madrid (España)

NEILA DEL ALBA ARAGÓN HERRAIZ

Correspondencia con autora

María José Camacho-Miñano

mjcamacho@edu.ucm.es

Resumen

Este estudio cualitativo analiza la ansiedad física social (AFS) que experimentan las chicas adolescentes en el contexto de las clases de natación que se desarrollan en educación física (EF), profundizando en sus factores explicativos así como en las estrategias de afrontamiento (*coping*) utilizadas. Para ello se ha realizado un estudio de caso en un centro escolar mediante 12 entrevistas semiestructuradas a chicas adolescentes y al profesorado que les imparte clase de natación junto con la observación de las clases. Los datos se han categorizado mediante un análisis de contenido cualitativo y triangulación. Los resultados señalan que la AFS es una emoción que muchas chicas experimentan en las clases de natación debido a que el cuerpo queda expuesto a las miradas evaluativas de los demás, especialmente de los chicos. El contexto social de las clases se revela como clave ya que sufrir críticas o burlas en relación a la apariencia física por parte de los compañeros/as es uno de los factores causales de la AFS, mientras que el apoyo y aceptación social contribuyen a minimizarla. Las consecuencias de este malestar derivan en estrategias de *coping* orientadas a: la resolución de problemas adoptando conductas específicas para ocultar el cuerpo; el manejo de las emociones, autoconvenciéndose de que es una situación normal; e incluso, la evitación de la situación negándose a participar en las clases. Para proporcionar a las chicas una experiencia positiva de la EF, el profesorado debería considerar esta problemática en la enseñanza de este contenido.

Palabras clave: ansiedad física social, imagen corporal, educación física, clases de natación, chicas adolescentes, género

Abstract

Social Physical Anxiety and School Physical Education: Teenage Girls in Swimming Lessons

This qualitative study examines the social physical anxiety (SPA) experienced by teenage girls in the context of swimming lessons given as part of physical education (PE) and explores its explanatory factors as well as the coping strategies used. We carried out a case study in a school by means of 12 semi-structured interviews with teenage girls and the teachers who taught them in swimming lessons combined with observation of these lessons. The data were categorised using qualitative content analysis and triangulation. The results show that SPA is an emotion that many girls experience in swimming lessons because their bodies are exposed to the evaluative gaze of others, especially boys. The social context of the lessons is crucial since being subjected to criticism or ridicule about their physical appearance by their peers is one of the causal factors of SPA, while social support and acceptance help to minimise it. The consequences of this discomfort result in coping strategies designed to resolve problems by adopting specific behaviours to conceal the body, manage emotions by reassuring themselves that it is a normal situation, and even avoid the situation by refusing to participate in the lessons. Teachers should consider this problem when teaching swimming in order to provide girls with a positive PE experience.

Keywords: social physical anxiety, body image, physical education, swimming lessons, teenage girls, gender

Introducción

En la actualidad resultan preocupantes los bajos niveles de actividad física (AF) de las chicas jóvenes y su dramático descenso a lo largo de este período evolutivo, panorámica que acentúa la brecha de género existente (Consejo Superior de Deportes, 2011) precisamente en

una época en la que se sientan las bases de la futura participación en AF durante la edad adulta (Telama, 2009).

Aunque los factores explicativos de esta situación son muy diversas, varios trabajos apuntan a la existencia de un conjunto de barreras específicas para la práctica de AF de las chicas adolescentes que se vinculan con

la imagen corporal. tales como sentirse con sobrepeso, ser demasiado conscientes de su aspecto físico (Slater & Tiggemann, 2010; Whitehead & Biddle, 2008) o incluso el miedo a desarrollar “demasiada” musculatura (Slater & Tiggemann, 2010).

En la actualidad está bien constatado que las chicas tienen en comparación con los chicos mayor probabilidad de desarrollar problemas vinculados con la imagen corporal, hasta el punto de señalarse como una situación “normativa” para ellas dentro de un contexto sociocultural que sobrevalora el atractivo físico (Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1984). Esta especial vulnerabilidad de las jóvenes se explica por factores como los cambios físicos puberales, que a menudo entran en conflicto con el ideal estético imperante; el deseo de adecuarse a las normas sociales que en ocasiones se asumen de forma acrítica; y la mayor importancia del grupo de iguales y el deseo de ser evaluada positivamente y aceptada (Camacho, 2005; Levine & Smolak, 2002).

En consecuencia, no sorprende que la preocupación por cómo se presenta la apariencia física ante los demás y la ansiedad física social (AFS) asociada sea también un aspecto importante para las chicas en los contextos de práctica de AF. La AFS se define como la respuesta emocional al hecho de que la apariencia física sea evaluada negativamente por otras personas del contexto social próximo (Hart, Leary, & Rejeski, 1989). Se trata de una forma específica de imagen corporal negativa integrada en su dimensión afectiva (Bane & McAuley, 1998). Debido al orden de género dominante, las mujeres están particularmente expuestas a la evaluación de su cuerpo como objeto (Fredrickson & Roberts, 1997) y a sufrir AFS en mayor medida que los hombres (Hart et al., 1989; K. Kowalski, Stevens, Niefer, & Crocker, 2003; K. C. Kowalski, Mack, Crocker, Niefer, & Fleming, 2006). Esta realidad es particularmente evidente en la adolescencia, cuando las chicas jóvenes perciben que sus cuerpos son mirados, comentados y evaluados por otros debido a los cambios físicos puberales que experimentan (Linder, Grabe, & Hyde, 2007).

Para manejar esta ansiedad surgen esfuerzos de *coping* o estrategias de afrontamiento que son el conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamentales para enfrentarse con las exigencias específicas internas y/o externas y que los sujetos consideran que exceden a sus recursos (Lazarus, 1999). Entre el conjunto de estrategias de afrontamiento vinculadas a la AFS destacan el evitar acudir a sitios donde el cuerpo es evidente como gimnasios y la clase de educación física (EF), o por el contrario hacer

mucho ejercicio físico y dietas, disimular ciertos aspectos del cuerpo con maquillaje, ropas, toallas, etc., o hablar con las amigas y compartir estrategias al respecto (Sabiston, Sedgwick, Crocker, Kowalski, & Mack, 2007).

La AFS resulta preocupante para la salud y el bienestar de las chicas jóvenes puesto que se intensifica en la transición de la escuela primaria a la escuela secundaria y se vincula con experiencias negativas y abandono de la AF en estas edades (Knowles, Niven, & Fawcner, 2011, 2013; Slater & Tiggemann, 2010), especialmente cuando dicha práctica se realiza con la motivación extrínseca de tratar de mejorar la apariencia física (Niven, Fawcner, Knowles, Henretty, & Stephenson, 2009). Además, se ha asociado a la adopción de comportamientos poco saludables como dietas, tabaco, evitación de las clases de EF, etc. (Sabiston et al., 2007), así como a una baja autoestima (Harter, 1999). En consecuencia, es importante tratar de identificar aquellos factores y situaciones en las que las chicas son más propensas a sufrir AFS, tanto para tratar de minimizar la propia AFS y otras conductas negativas asociadas así como para promover experiencias positivas de AF.

La clase de EF es precisamente un contexto en el que puede acentuarse la AFS, debido a las oportunidades que ofrece para que el cuerpo sea evaluado en público, tanto en su rendimiento físico como en su apariencia. Esta situación se acentúa en determinadas actividades, como son las clases de natación en las que se practica en bañador y en ocasiones hay gradas o ventanas desde las que otras personas pueden observar (James, 2000). No obstante, este contexto específico de las clases de natación en la asignatura de EF es un ámbito que ha sido poco explorado desde una perspectiva centrada en la AFS y sus estrategias de afrontamiento y que merece ser estudiado para mejorar la implicación de las jóvenes en la EF escolar.

El propósito general de este estudio es analizar la AFS que experimentan las chicas adolescentes en la piscina dentro del contexto de las clases de natación que se imparten dentro de la asignatura de EF. Específicamente se trata de indagar en cómo se manifiesta la AFS de las chicas en este contexto, cuáles son sus factores explicativos tanto causales como protectores, así como las estrategias de afrontamiento que utilizan las jóvenes.

Método

Participantes

El contexto de este estudio lo conforman las clases de natación desarrolladas dentro de la asignatura de EF en

un centro escolar concertado de educación secundaria de Madrid. Este centro dispone de una piscina climatizada de nueva creación, lo que ha permitido que el contenido de natación se haya incorporado en los dos últimos cursos académicos como parte del currículum de EF.

Los participantes que se definieron en este estudio fueron el profesorado de EF que imparte las clases de natación (2 profesores y 1 profesora) y que fue entrevistado, así como los grupos de clase de 1º de ESO hasta 1º de bachillerato a los que este profesorado imparte clase y sobre los que se realizaron las observaciones de las clases. Adicionalmente, se realizaron entrevistas a 9 chicas adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y los 17 años, estudiantes de educación secundaria en el centro escolar y que fueron seleccionadas atendiendo a una serie de criterios combinados (edad, peso, desarrollo puberal, etnia) siguiendo la estrategia de máxima variabilidad y heterogeneidad de la muestra (Patton, 2002).

Instrumentos

La recogida de información se realizó a través de fuentes y procedimientos diversos para mejorar la fiabilidad y la autenticidad de los datos (Patton, 2002), utilizándose la observación no participante y la entrevista semiestructurada con el profesorado y las chicas adolescentes.

La entrevista semiestructurada se llevó a cabo con un guión que organizaba el transcurso de la entrevista en tres grandes apartados: 1) Contextualización de la entrevista, que incluía por una parte, el propósito, desarrollo y utilización de la entrevista y, por otra, cuestiones generales sobre su opinión de las clases de natación; 2) Situaciones incómodas y sentimientos asociados durante las clases, indagando específicamente en cuestiones relativas al cuerpo, así como lo que las chicas hacen en dichas situaciones; 3) Causas por las que consideran se produce el malestar vinculado al cuerpo durante las clases de natación. El guión fue similar para las chicas y para el profesorado entrevistado, adaptándose el enfoque de las preguntas y el lenguaje utilizado.

De forma complementaria se realizó un diario de campo en el que se registró la observación no participante de las clases y que inicialmente se desarrolló de forma no sistemática y después con una guía de observación.

Procedimiento

El procedimiento comenzó con la solicitud de colaboración en el estudio del profesorado de EF y la obten-

ción de los permisos pertinentes de la dirección del centro escolar. Todas las personas participantes accedieron a ser entrevistadas de forma voluntaria, grabándose las entrevistas tras asegurar el anonimato y confidencialidad de los datos obtenidos y obtener el consentimiento informado de los participantes.

Previamente se realizó un estudio piloto con entrevistas a tres alumnas, con el objeto de comprobar la funcionalidad y eficacia del guion de la entrevista, así como la comprensión del mismo y la orientación de las preguntas a este grupo de participantes. Las observaciones se llevaron a cabo a lo largo de diez sesiones durante el conjunto de las clases de natación que se desarrollaron en la piscina. Tanto las entrevistas como las observaciones fueron realizadas por una de las autoras de este artículo. El conjunto de la información fue transcrita literalmente para su análisis y posterior interpretación.

Análisis de los datos

Una vez revisada la fidelidad de las transcripciones se analizaron los datos realizándose un análisis de contenido cualitativo. Este proceso siguió un procedimiento mixto combinándose dos estrategias (Creswell, 2010): la inductiva, que permitió identificar aquellos aspectos significativos y dominantes que surgían de los datos; y la deductiva, realizada a partir de la selección de conceptos teóricos clave para identificar los temas principales del análisis. En consecuencia, las categorías construidas a partir de los datos obtenidos mediante continuas lecturas, codificaciones y comparaciones de los datos para identificar patrones comunes, fueron agrupadas en torno a temas teóricos clave coherentes con la temática investigada. Asimismo, se analizaron las similitudes y divergencias de los datos en función de los tipos de informantes y las fuentes de información, realizándose la triangulación de los datos obtenidos. Todos los nombres del texto se han codificado para garantizar el anonimato, indicándose en el caso de las chicas el curso de procedencia. La categorización de los datos fue realizada con el apoyo del programa Atlas.ti (versión 6.0), que permitió almacenar, organizar, recuperar y exportar los datos de manera eficiente.

Resultados

Evidencia de la AFS en las clases de natación

Las chicas adolescentes de este estudio sufren AFS, emoción que se manifiesta con diferentes grados de

angustia entre las participantes pero que se produce siempre al sentir cómo los demás evalúan sus cuerpos en bañador. Esta evaluación, que se concreta en “sentirse mirada”, genera en algunas chicas un intenso malestar (“Que me miren, que me miren no puedo”, chica 2, 4º), que se produce incluso por la situación de incertidumbre ante la posibilidad de ser evaluada (“No sabía si me iban a mirar o no”, chica 1, 2º) y que puede implicar un proceso de comparación social respecto al físico de las otras chicas de la clase (“Simplemente que te comparen”, chica 1, 3º).

Aunque las chicas hacen referencia al malestar que genera el hecho de sentirse mirada por “*todo el mundo*”, este tipo de ansiedad se convierte en particularmente problemática para las jóvenes cuando son los chicos los sujetos de la mirada (“Sobre todo que me miren los chicos, no sé, no me gusta”, chica 2, 4º).

Factores determinantes de la AFS

Dentro de esta dimensión se identifican tres categorías como factores causales de la AFS. En primer lugar, destaca la *insatisfacción corporal*, aspecto que se centra fundamentalmente en verse “gorda” o incluso no percibirse con unas medidas corporales como las que marca el ideal estético (“Tampoco me veo ahí con un cuerpazo”, chica 2, 4º). Este sentimiento se focaliza en las partes corporales definitorias de dicho ideal y que, bien por exceso o por defecto, generan malestar en esta época de profundos cambios puberales.

Que no tenía tetas y que tenía complejo de tetas. Otra que tenía muchas caderas y que tenía complejo en el culo (profesor 2).

La insatisfacción corporal se acentúa en las clases de natación por la vestimenta requerida para su práctica como son: el bañador, que resulta ser para las chicas una indumentaria poco favorecedora porque es ajustada y hace más evidente el cuerpo; y el gorro, que al cubrir totalmente el pelo limita las opciones de las jóvenes para manejar de alguna forma su atractivo físico en este contexto social.

Cuando me pongo el bañador, como es así más pegado y eso, no me veo bien. Como que se nota más el cuerpo (chica 2, 2º).

El gorrito lo llevo fatal, fatal. No me gusta, me lo veo puesto y no me gusta nada de nada, como que me queda

mal. Con el gorro pareces ahí un extraterrestre. No sé, me veo fea, por presumir vamos (chica 1, 2º).

El *desarrollo puberal* propio de los años adolescentes es el segundo factor explicativo de la AFS identificado en este estudio. En particular, las chicas adolescentes viven con cierta angustia el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios que determinan la forma corporal (p.e., pecho y caderas), pero también el vello y en concreto, “estar sin depilar” genera malestar en el contexto de la piscina, tal y como se refleja en esta observación:

... a una chica la tienen que sacar de la piscina, pero la chica no quiere salir (implica tener que levantar los brazos) y ella se niega, luego nos comenta que es porque esta sin depilar y no quiere que se rían (nota de observación).

Finalmente se identifica como problemático el hecho de *sufrir críticas o burlas en relación con la apariencia física* por parte de las/los compañeras/os de clase, aspecto que se vincula estrechamente con las categorías anteriormente descritas. No obstante, estas críticas no afectan a todas las chicas por igual, sino que el apoyo social del grupo de referencia, es decir, de las compañeras de la clase con las que se guarda una relación de amistad y de afinidad, va a ser un factor que determina, según el profesorado, el impacto de las críticas sobre la adolescente que las sufre.

Si la chica es aceptada en el grupo de chicas, el grupo de chicas le respalda y le defiende, pero si es al revés, si esta chica no tiene grupo de referencia y se burlan los chicos, pues va a ser horrible para la chica, pero también le pasaría si las chicas se burlaran (profesora).

Junto con el *apoyo social del grupo de amigas*, se identifican también como factores protectores frente a la AFS: la *autoestima* relacionada con la valoración que realizan las chicas de sí mismas de forma general, y la *maduración cognitiva* que facilita la aceptación de los cambios físicos propios de la pubertad y que se observa en las chicas de más edad.

Yo creo que es la autoestima, la seguridad en sí mismo por encima de otras cosas como es el físico (profesor 1).

Porque a estas edades los complejos, por mucho que tú te acostumbres a ponerte en bañador delante de los demás el complejo sigue estando. Luego en bachillerato no lo veo tanto, es como que han madurado (profesora).

Estrategias de afrontamiento o coping

Con el objetivo de minimizar la AFS en las clases de natación, las chicas manifiestan un conjunto de estrategias de afrontamiento o *coping*, dimensión dentro de la cual se identifican tres categorías: estrategias orientadas a controlar las emociones, estrategias de resolución de problemas y conductas de evitación. Las estrategias orientadas a controlar las emociones se centran en pensamientos para aceptar la situación puesto que afecta a todo el alumnado por igual y en hablar consigo misma para autoconvencerse de que la situación no es en realidad tan amenazante.

Luego ves a todos los de tu clase y a los de la otra y al final te da igual porque vamos todos iguales (chica 1, 2°).

Es una clase con la que ya he estado este tiempo y ya los conozco del año pasado y me digo que ya me han visto, total me da igual (chica 1, 3°).

Las chicas también utilizan *estrategias de resolución de problemas* manifestadas en forma de conductas específicas orientadas a tanto a disminuir la AFS como el factor causal de sufrir críticas y burlas. La más común es tratar de minimizar la exposición del cuerpo a través de comportamientos orientados a exhibir el menor tiempo posible el cuerpo ante los demás, ya sea tanto en el contexto de la piscina como en los vestuarios. Dentro de la piscina las chicas tratan de ocultar el cuerpo cuando están fuera del agua, llevando a cabo diferentes comportamientos como taparse o cubrirse el cuerpo (con la toalla o con los brazos), esconderse entre otros estudiantes, o hacer rápidamente la transición entre el vestuario y el agua (tanto al principio como al finalizar la clase).

Cuando salgo llevo la toalla, me meto corriendo al agua y cuando salgo me la vuelvo a poner (chica 2, 2°).

Me intento poner entre la gente para que no se me vea (chica 2, 4°).

También cuando están en los vestuarios las chicas tratan de minimizar la exposición del cuerpo a pesar de que están solo con otras jóvenes. Para ello, la mayoría de las chicas se cambian de ropa tapándose con la toalla o se meten en los baños o las duchas (“Nos da un poco de corte, algunas nos metemos en el baño, a veces, o lo que sea”, chica 1.º B).

A pesar del carácter obligatorio de las clases de natación como parte de la asignatura de EF, también hay chicas que optan por adoptar *conductas de evitación* de la situación que les genera AFS, negándose a participar en las clases. Para ello ponen excusas diversas como no traer el material necesario para la práctica (“Se me ha olvidado la mochila en casa y resulta que la tenía en clase”, chica 1, 2°), si bien la justificación principal que utilizan es el malestar ocasionado por la menstruación, especialmente si el profesorado que imparte las clases es un hombre.

...o yo que sé, o me ha bajado la regla así de repente cosas de esas, porque claro, si no tienes justificante no te sirve tengo la regla sin justificación, entonces cosas de esas si he usado muchas veces, yo por lo menos, pero más el año pasado, porque teníamos a Mariano, y Mariano como que no controlaba tanto lo de la regla (chica 2, 2°).

El profesorado entrevistado señala que un aspecto que influye y refuerza la decisión de evitar hacer la clase es el *apoyo social*, tanto de las amigas íntimas, como de los padres que respaldan la decisión de las chicas mediante justificantes médicos que les permiten eximirse de hacer estas clases.

Cuando son amigas muy cercanas, las amigas justamente ese día no hacen piscina...si no hace piscina mi amiga yo tampoco (profesora).

...exactamente hubo tres chicas que dijeron que no iban a hacer natación porque tenían complejo, y puesto que era su último año de curso escolar pues aprovecharon todo el curso y además los padres justificaron la conducta (profesor 2).

Discusión y conclusiones

Los resultados de este estudio indican que la AFS es una emoción experimentada por las chicas adolescentes cuando practican natación dentro de la asignatura de EF. Esta situación resulta preocupante puesto que limita las oportunidades de las chicas para tener una experiencia positiva satisfactoria en las clases de EF, restringiendo en consecuencia el deseado impacto que debería tener esta asignatura en la promoción de hábitos de vida activa (Wallhead & Buckworth, 2004). Este sentimiento de AFS en la piscina motiva incluso que algunas jóvenes traten de evitar esta situación poniendo excusas para no realizar la clase de natación, confirmando los resultados de otros estudios que sugieren que la preocupación

por la presentación del propio cuerpo y la AFS puede ser una barrera potencial para la práctica de AF de las chicas jóvenes (Knowles et al., 2011; Slater & Tiggemann, 2010) y su participación en las clases de EF (Cox, Ullrich-French, Madonia, & Witty, 2011; Cox, Ullrich-French, & Sabiston, 2013). Esta situación de evitación de la práctica de AF se produce fundamentalmente en aquellas chicas que padecen una elevada AFS (Atalay & Gencoz, 2008) y a las que, en consecuencia, debería prestarse una atención específica.

No obstante, debido a la obligatoriedad de las clases de natación, es común que las chicas jóvenes utilicen otras estrategias de afrontamiento, orientadas por un lado a la resolución de problemas, utilizando tácticas de ocultación para minimizar la exposición y la posibilidad de ser evaluada en la piscina (p.e., tapándose con la toalla o escondiéndose entre otros compañeros/as) y por otro lado a tratar de controlar la experiencia emocional generada. Estas estrategias, que coinciden con las señaladas por otros estudios (James, 2000; Niefer, McDonough, & Kowalski, 2010; Sabiston et al., 2007), ayudan a las jóvenes a minimizar la AFS pero es indudable que a su vez restan recursos a las chicas para centrarse en el aprendizaje y el disfrute de la natación, aspecto sobre el que debería profundizarse en futuros trabajos.

Los resultados de este estudio apuntan que el contexto social en el que se desarrollan las clases de natación y en concreto los iguales que configuran el grupo de clase, cobran especial importancia para las chicas jóvenes por diversos motivos. En primer lugar, la AFS y las estrategias de afrontamiento asociadas, surgen como respuesta al miedo o la ansiedad que provoca el sentirse evaluada por otros estudiantes en la clase de natación y en especial por los chicos. Estos resultados se sitúan en la línea de otros trabajos como los de James (2000) o Flintoff y Straton (2001) que coinciden en señalar cómo las chicas se sienten incómodas ante los comentarios y miradas evaluativas de los chicos sobre su apariencia física cuando están en bañador. Esta situación motiva que las chicas con elevada AFS prefieran las clases de EF segregadas en lugar de las mixtas (Koka & Hülya, 2006), si bien la cuestión de fondo se sitúa en los comportamientos de los chicos y las desiguales relaciones de género que se siguen reproduciendo en las clases mixtas (Larsson, Fagrell, & Redelius, 2009; Penney, 2002). Tal y como apuntan Fredrickson y Roberts (1997) el problema que genera esta mirada masculina se debe a que es una poderosa fuente de cosificación sexual de las chi-

cas y mujeres, que además provoca que las chicas adolescentes lleguen a interiorizar las miradas presentes en las sociedad y empiecen a verse a sí mismas de la misma forma, es decir, adoptando la perspectiva de observador respecto a su físico y tratándose como un objeto para ser mirado y evaluado según su apariencia.

En segundo lugar, se ha constatado que el hecho de sufrir críticas o burlas en relación a la apariencia física por parte de los/las compañeros/as de clase es uno de los factores que generan y refuerzan la AFS en las jóvenes. Este tipo de burlas durante la práctica de AFD se han asociado con una peor imagen corporal y mayores niveles de autocosificación (Slater & Tiggemann, 2010), vinculándose también con un bajo nivel de disfrute y participación en AF e incluso con problemas psicológicos y un mayor riesgo de padecer desórdenes alimentarios (Libbey, Story, Neumark-Sztainer, & Routelle, 2008). El hecho de padecer cierto grado de sobrepeso aumenta la probabilidad de sufrir este tipo de victimización en los diversos contextos de práctica de AF (Puhl, Luedicke, & Heuer, 2011) motivando que sean precisamente las personas que más lo necesitan las que menos AF realicen.

En tercer lugar, es de reseñar que nuestros resultados confirman al igual que el estudio de Cox et al. (2011), que en la clase de EF el apoyo social del grupo de iguales y la aceptación por los mismos, resultan un factor clave que contrarresta la AFS y además minimiza el impacto de las críticas centradas en la apariencia física. Más concretamente, tener un grupo de referencia avala la hipótesis de Sabiston et al. (2007) de que las chicas jóvenes se preocupan menos por su apariencia física y experimentan menos AFS cuando están con sus amigas cercanas. Finalmente, también las jóvenes buscan el apoyo de sus compañeras e incluso de sus padres (con las justificaciones oportunas) para evitar hacer la clase de natación.

La importancia que las chicas jóvenes conceden a las evaluaciones que los demás hacen de su aspecto físico, ya sean estas reales o imaginarias, han de ser interpretadas considerando el contexto sociocultural actual que sobrealora el atractivo físico y que para las mujeres se define básicamente por la posesión de un cuerpo delgado, que choca radicalmente con el desarrollo biológico propio de estos años (Martínez Benlloch et al., 2001). En consecuencia, resulta lógico que el desarrollo puberal y la insatisfacción corporal que genera no percibirse con un cuerpo cercano al ideal estético prescrito para las mujeres, sean aspectos que determinan la AFS que las chicas jóvenes de este estudio experimentan en las clases de natación. La problemática de esta expectativa

de delgadez es que refuerza el estatus subordinado de las mujeres en el orden de género y limita su potencial físico y social puesto que la persecución de este modelo de belleza, inalcanzable para la mayoría, implica un gasto considerable de tiempo, dinero y esfuerzo que limita los recursos personales de las mujeres para empoderarse (Bordo, 1993).

En definitiva, los resultados de este trabajo señalan que las clases de natación desarrolladas en la EF son un contexto problemático para las chicas jóvenes ya que acentúan la AFS, limitando su participación e implicación en las clases de EF por lo que resulta esencial que el profesorado considere esta cuestión en la enseñanza de este contenido. Para ello es fundamental crear un ambiente de clase positivo que proporcione experiencias satisfactorias para las chicas en torno a su cuerpo y el movimiento (y de las que también se beneficiarían algunos chicos). Algunas estrategias para lograrlo podrían ser (Camacho, 2005): 1) la promoción de unas relaciones positivas entre los iguales, integrando en la programación el trabajo sobre las actitudes de colaboración, respeto e igualdad entre compañeros y compañeras y la penalización de las burlas sobre la apariencia física; 2) centrarse en el desarrollo de la competencia motriz y la orientación a la tarea evitando aquellas situaciones de evaluación en público y de comparación del rendimiento físico; 3) abordar específicamente el tratamiento de cuestiones vinculadas con la imagen corporal desde una perspectiva interdisciplinar.

En cuanto a las limitaciones de este trabajo, se encuentran, en primer lugar, las lógicas derivadas del propio diseño de investigación y el tamaño de la muestra, ya que el estudio de casos utilizado restringe la posibilidad de generalizar los resultados obtenidos y nos obliga a interpretarlos con cierta cautela. Por otra parte, la entrevista individual ha supuesto una situación incómoda para algunas chicas debido a las cuestiones sensibles en torno al cuerpo sobre las que se indagaba lo que en ocasiones ha limitado la calidad de los datos obtenidos. Es por ello que para futuros estudios se sugiere el uso de grupos focales o grupos de discusión como técnica de investigación.

Este estudio deja abiertas posibles líneas de trabajo, como son profundizar en el estudio de otras variables que podrían influir en la AFS en las clases de EF como son la edad, el nivel de desarrollo puberal o el grado de sobrepeso. Asimismo sería interesante estudiar el estatus de las participantes dentro del grupo de iguales analizando el rol de los compañeros y las compañeras de clase y del

profesorado de EF en acentuar o proteger contra los sentimientos de AFS en el contexto de las clases de EF. Este trabajo sugiere también la necesidad de realizar propuestas de intervención basadas en los resultados de este estudio y que se orienten a paliar esta problemática, así como la conveniencia de su inclusión dentro de la formación inicial y permanente del profesorado de EF.

Referencias

- Atalay, A. A., & Gencoz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178-188. doi:10.1375/behc.25.3.178
- Bane, S., & McAuley, E. (1998). Body image and exercise. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 311-322). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Bordo, S. (Ed.). (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Camacho, M. J. (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad físico-deportiva en la adolescencia* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Consejo Superior de Deportes (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: CSD.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., & Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 461-467. doi:10.1016/j.psychsport.2013.01.005
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Madonia, J., & Witty, K. (2011). Social physique anxiety in physical education: Social contextual factors and links to motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 555-562. doi:10.1016/j.psychsport.2011.05.001
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. London: Sage.
- Flintoff, A., & Scraton, S. (2001). Stepping into Active Leisure? Young Women's Perceptions of Active Lifestyles and their experiences of School Physical Education. *Sport, Education and Society*, 6(1), 5-21. doi:10.1080/713696043
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory - Toward understanding women's lived experiences and mental health risks *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.
- James, K. (2000). "You can feel them looking at you": The experiences of adolescent girls at swimming pools. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 262-280.
- Knowles, A.-M., Niven, A., & Fawcner, S. (2011). A qualitative examination of factors related to the decrease in physical activity behavior in adolescent girls during the transition from Primary to Secondary School. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(8), 1084-1091.
- Knowles, A.-M., Niven, A., & Fawcner, S. (2013). 'Once upon a time I used to be active'. Adopting a narrative approach to understanding physical activity behaviour in adolescent girls. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(1), 62-76. doi:10.1080/159676X.2013.766816

- Koka, C., & Hülya, A. (2006). An examination of self-presentational concern of Turkish adolescents: an example of physical education setting. *Adolescence*, 41(161), 185-197.
- Kowalski, K., Stevens, D., Niefer, C., & Crocker, P. R. E. (2003). Coping with social physique anxiety: Sex differences in adolescence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, S84-S84.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R. E., Niefer, C. B., & Fleming, T.-L. (2006). Coping with social physique anxiety in adolescence. *The Journal of Adolescent Health*, 39(2), 275.e279-216. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.015
- Larsson, H., Fagrell, B., & Redelius, K. (2009). Queering physical education. Between benevolence towards girls and a tribute to masculinity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(1), 1-17. doi:10.1080/17408980701345832
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. En T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82). New York: Guildford.
- Libbey, H. P., Story, M. T., Neumark-Sztainer, D. N., & Routelle, K. N. (2008). Teasing, disordered eating behaviors, and psychological morbidities among overweight adolescents. *Obesity*, 16(Suppl 2), S24-S29. doi:10.1038/oby.2008.455
- Linder, S. M., Grabe, S., & Hyde, J. S. (2007). Gender, pubertal development, and peer sexual harassment predict objectified body consciousness in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 17(4), 723-742. doi:10.1111/j.1532-7795.2007.00544.x
- Martínez Benlloch, I., Pastor Carballo, R., Bonilla Campos, A., Tubert, S., Dio Bleichmar, E., & Santamarina, C. (Eds.). (2001). *Género, desarrollo psico-social y trastornos de la imagen corporal*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Estudios de la Mujer. Colección Estudios, 71. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Estudios de la Mujer. Colección Estudios, 71.
- Niefer, C. B., McDonough, M. H., & Kowalski, K. C. (2010). Coping with social physique anxiety among adolescent female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 41(4), 369-386.
- Niven, A., Fawkner, S., Knowles, A. M., Henretty, J., & Stephenson, C. (2009). Social physique anxiety and physical activity in early adolescent girls: The influence of maturation and physical activity motives. *Journal of Sports Sciences*, 27(3), 299-305. doi:10.1080/02640410802578164
- Patton, M. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Penney, D. (2002). *Gender and physical education: contemporary issues and future directions*. New York: Routledge.
- Puhl, R. M., Luedicke, J., & Heuer, C. (2011). Weight-based victimization toward overweight adolescents: observations and reactions of peers. *Journal of School Health*, 81(11), 696-703. doi:10.1111/j.1746-1561.2011.00646.x
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: a normative discontent. En T. B. Sonderegger (Ed.), *Psychology and Gender: Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 267-307). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence - An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101. http://dx.doi.org/10.1177/0743558406294628
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Uncool to do sport: A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(6), 619-626. doi:10.1016/j.psychsport.2010.07.006
- Telama, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *Obesity Facts*, 2(3), 187-195. doi:10.1159/00022244
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56, 285-301. doi: 10.1080/00336297.2004.10491827
- Whitehead, S., & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243-262. doi:10.1177/1356336X08090708