

Volumen 2 - Número 1 - Enero/Marzo 2015

REVISTA INCLUSIONES

REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-4706

Homenaje a

Adalberto
Santana

MIEMBRO DE HONOR COMITÉ INTERNACIONAL
REVISTA INCLUSIONES

Portada: Kevin Andrés Gamboa Cáceres



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS
CAMPUS SANTIAGO

CUERPO DIRECTIVO

Directora

Mg. Viviana Vrsalovic Henríquez
Universidad de Los Lagos, Chile

Subdirectora

Lic. Débora Gálvez Fuentes
Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda
Universidad de Los Lagos, Chile

Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo

Héctor Garate Wamparo
Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés – Francés

Lic. Iliá Zamora Peña
Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón
Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Lic. Carolina Cabezas Cáceres
Asesorías 221 B, Chile

Portada

Sr. Kevin Andrés Gamboa Cáceres
Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Carolina Aroca Toloza

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso,
Chile*

Dr. Jaime Bassa Mercado

Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Heloísa Bellotto

Universidad de San Pablo, Brasil

Dra. Nidia Burgos

Universidad Nacional del Sur, Argentina

Mg. María Eugenia Campos

*Universidad Nacional Autónoma de México,
México*

Dr. Lancelot Cowie

Universidad West Indies, Trinidad y Tobago

Lic. Juan Donayre Córdova

Universidad Alas Peruanas, Perú

Dr. Gerardo Echeita Sarrionandia

Universidad Autónoma de Madrid, España

Mg. Keri González

*Universidad Autónoma de la Ciudad de
México, México*

Dr. Pablo Guadarrama González

Universidad Central de Las Villas, Cuba

Mg. Aleksandar Ivanov Katrandzhiev

Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria

Mg. Amelia Herrera Lavanchy

Universidad de La Serena, Chile

Mg. Cecilia Jofré Muñoz

Universidad San Sebastián, Chile

Mg. Mario Lagomarsino Montoya

Universidad de Valparaíso, Chile

Dr. Claudio Llanos Reyes

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Dr. Werner Mackenbach

*Universidad de Potsdam, Alemania
Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

Ph. D. Natalia Milanesio

Universidad de Houston, Estados Unidos

Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile

Ph. D. Maritza Montero

Universidad Central de Venezuela, Venezuela

Mg. Julieta Ogaz Sotomayor

Universidad de Los Andes, Chile

Mg. Liliana Patiño

Archiveros Red Social, Argentina

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira

Universidad de La Coruña, España

Mg. David Ruete Zúñiga

Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Dr. Efraín Sánchez Cabra

Academia Colombiana de Historia, Colombia

Dra. Mirka Seitz

Universidad del Salvador, Argentina

Lic. Rebeca Yáñez Fuentes

Universidad de la Santísima Concepción, Chile

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Comité Científico Internacional de Honor

Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dra. Patricia Brogna

*Universidad Nacional Autónoma de México,
México*

Dr. Horacio Capel Sáez

Universidad de Barcelona, España

Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar

Universidad de Los Andes, Chile

Dr. Adolfo Omar Cueto

Universidad Nacional de Cuyo, Argentina

Dra. Patricia Galeana

*Universidad Nacional Autónoma de México,
México*

Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg

*Scuola Normale Superiore de Pisa, Italia
Universidad de California Los Ángeles, Estados
Unidos*

Dra. Antonia Heredia Herrera

Universidad Internacional de Andalucía, España

Dra. Zardel Jacob Cupich

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel León-Portilla

Universidad Nacional Autónoma de México, México

Dr. Miguel Rojas Mix

*Coordinador de la Cumbre de Rectores de
Universidades Estatales de América Latina y el
Caribe*

Dr. Luis Alberto Romero

CONICET / Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Adalberto Santana Hernández

*Universidad Nacional Autónoma de México,
México
Director Revista Cuadernos Americanos, México*

Dr. Juan Antonio Seda
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso
Universidad de Salamanca, España

Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. María José Aguilar Idañez
Universidad Castilla-La Mancha, España

Dr. Luiz Alberto David Araujo
Universidad Católica de San Pablo, Brasil

Mg. Elian Araujo
Universidad de Mackenzie, Brasil

Dr. Miguel Ángel Barrios
*Instituto de Servicio Exterior Ministerio
Relaciones Exteriores, Argentina*

Dra. Ana Bénard da Costa
*Instituto Universitario de Lisboa, Portugal
Centro de Estudios Africanos, Portugal*

Dra. Noemí Brenta
Universidad de Buenos Aires, Argentina

Ph. D. Juan R. Coca
Universidad de Valladolid, España

Dr. Antonio Colomer Vialdel
Universidad Politécnica de Valencia, España

Dr. Christian Daniel Cwik
Universidad de Colonia, Alemania

Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros
Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Dr. Miguel Ángel de Marco
*Universidad de Buenos Aires, Argentina
Universidad del Salvador, Argentina*

Dr. Andrés Di Masso Tarditti
Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Mauricio Dimant
Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel

Dr. Jorge Enrique Elías Caro
Universidad de Magdalena, Colombia

Dra. Claudia Lorena Fonseca
Universidad Federal de Pelotas, Brasil

Mg. Francisco Luis Giraldo Gutiérrez
*Instituto Tecnológico Metropolitano,
Colombia*

Dra. Andrea Minte Münzenmayer
Universidad de Bio Bio, Chile

Mg. Luis Oporto Ordóñez
Universidad Mayor San Andrés, Bolivia

Dra. María Laura Salinas
Universidad Nacional del Nordeste, Argentina

Dra. Jaqueline Vassallo
Universidad Nacional de Córdoba, Argentina

Dr. Evandro Viera Ouriques
Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil

Dra. Maja Zawierzeniec
Universidad de Varsovia, Polonia

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
CEPU – ICAT
Centro de Estudios y Perfeccionamiento
Universitario en Investigación
de Ciencia Aplicada y Tecnológica
Santiago – Chile

Indización

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:



Information Matrix for the Analysis of Journals



RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA IMAGEN CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO DE MAGISTERIO Y LA PERCEPCIÓN DE LOS FACTORES QUE DETERMINAN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS¹

RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS AND BODY IMAGE OF THE STUDENTS IN GRADES OF EDUCATION AND THE PERCEPTION OF THE FACTOR WHICH DETERMINES FOOD BEHAVIOR

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España
lzagalaz@ujaen.es

Dra. Carmen González González de Mesa

Universidad de Oviedo, España
gmcarmen@uniovi.es

Dr. Javier Cachón Zagalaz

Universidad de Jaén, España
jcachon@ujaen.es

Dra. © Cristina Cuervo Tuero

Universidad de Jaén, España
cristina.cuervo.tuero@gmail.com

Fecha de Recepción: 30 de noviembre de 2014 – **Fecha de Aceptación:** 02 de enero de 2015

Resumen

La finalidad de este estudio ha sido comprobar si las horas que dedican a practicar actividad física y la imagen corporal de los estudiantes de los Grados de Magisterio se correlacionan con la percepción que tienen de los factores que condicionan su conducta alimentaria. *Material y Método:* La muestra ha sido de N=70 estudiantes de una Universidad española. Los instrumentos de medida han sido los cuestionarios Body Shape Questionnaire (BSQ) y el Test de Evaluación de Preferencias e Intenciones de Conductas Alimentarias (TEPICA) y los datos personales (género, edad, especialidad que cursan y horas de práctica deportiva semanal), solicitados on line. Los resultados obtenidos manifiestan que las horas de práctica deportiva hacen mejorar el autocontrol sobre el consumo de golosinas; también se ha comprobado que una buena imagen corporal los predispone para que sean capaces de autocontrolarse para no asociar la tristeza con comer más, no ingerir alimento cuando ven a otras personas hacerlo, o simplemente para que se controlen y no coman ante la presencia de alimentos aunque tengan un fácil acceso a ellos.

Palabras Claves

Educación – Imagen corporal – Práctica deportiva – Conductas alimentarias

Abstract

The objective of this study was to determine if the hours of sport practice and the body image of the students in Grades of Education correlates with the perception of the factors which determines their food behavior. *Material and method:* The sample has been of N=70 students from a Spanish University. Measuring instruments had been the Body Shape Questionnaire (BSQ) and the Evaluation of Dietary Preferences and Behavior Intentions food (TEPICA) in online-test and personal dates (gender, age, specialty coursing and hours of weekly sports). The results indicate that the hours of sport practice improve the self-control about the sweets consumption; it also has been checked that a good body image influence them for keep under control and don't associate eat more with the sadness, don't eat food when they see other people eating, or simply keep them under control and they don't eat in the presence of food although they have easy access to them.

Keywords

Education – Body image – Sports – Food behavior

¹ El trabajo que se presenta es el resultado de la investigación conducente a conocer la relación entre la práctica deportiva y la imagen corporal de los estudiantes del grado de magisterio y su relación con las conductas alimentarias en las universidades españolas. La investigación se encuentra financiada por el Grupo de Investigación del PAIDI Innovación en Actividad Física (HUM653). Partes de este artículo se destinará a la tesis doctoral de la Mg. Cristina Cuervo Turo, coautora del mismo.

Introducción

Las actitudes hacia la imagen que las personas tienen de su cuerpo constituyen un elemento central en la comprensión y el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario².

Investigaciones sobre los trastornos alimentarios y la imagen corporal indican que existe relación entre aquellas personas que presentan preocupación por la autoimagen y niveles medios y bajos de autoestima, con una mayor tendencia a presentar trastornos alimentarios y que estos casos aumentan con la edad³. Existen factores fisiológicos, genéticos y sociales que condicionan el proceso alimentario y las personas con estos trastornos suelen tener baja la autoestima, y como consecuencia de la imagen corporal. La imagen corporal se modifica a lo largo de la vida hacia la aceptación o hacia el rechazo. Tanto los varones como las mujeres cuanto mejor percepción tienen de su estado de salud disfrutan de una mejor percepción de la imagen corporal⁴.

La actitud hacia la percepción de la imagen del cuerpo compone un elemento central en la comprensión y el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario⁵ y las actitudes hacia el propio cuerpo pueden cambiarse eficazmente utilizando diferentes técnicas más o menos persuasivas⁶.

Estamos de acuerdo en que se debe proporcionar una orientación adecuada para evitar que puedan incurrir en algún tipo de trastorno de alimentación⁷, por tanto, es necesario intervenir desde edades tempranas para desarrollar buenos hábitos de alimentación y ejercicio físico⁸ que lleven a un correcto reconocimiento, valoración, aceptación y ajuste de la imagen corporal y así poder evitar poner en riesgo la salud⁹.

² Margarita Gasco; Pablo Briñol y Javier Horcajo, "Cambio de actitudes hacia la imagen corporal: el efecto de la elaboración sobre la fuerza de las actitudes," *Psicothema* 22, N° 1, Diciembre 2010, 71-76.

³ Moreno González, et al., "Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes," *Terapia Psicológica* 27, N° 2, Diciembre (2009) 181-190, Doi: 10.4067/S0718-48082009000200004.

⁴ Saioa Urrutia, et al., "Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes," *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, N° 2 (2010), en <http://revistas.um.es/cpd/article/view/111271>.

⁵ Margarita Gasco; Pablo Briñol y Javier Horcajo, "Cambio de actitudes hacia la imagen..."

⁶ María Luisa Zagalaz e Inmaculada Rodríguez-Marín, "Escuela de Padres y Madres ante una proyección de las Escuelas Deportivas Municipales. Orientaciones para Padres y Madres. La Anorexia Nerviosa y otros trastornos de la alimentación (Capítulo 3º)", 126-137 (Sevilla: Instituto Municipal de Deportes, 2005).

⁷ Alberto Gómez-Mármol, "Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y las clases de educación física, según su nivel de intensidad y diversión, en alumnos de educación secundaria," *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 99-109 (2013). <http://clacso.redalyc.org/resumen.oa?id=274229586007>.

⁸ María Luisa Zagalaz; Covadonga Mateos; Milena Polifrone y María José Martínez-Patiño, "Trastornos de alimentación en adolescentes. Un estudio de la población canaria. En *Ejercicio Físico, Salud y Calidad de Vida*". Sevilla: Wanceulem, 161-178 (2008).

⁹ Pilar Ramos Valverde; Francisco Rivera De Los Santos y Carmen Moreno Rodríguez, "Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles," *Psicothema* 22, N° 1, Diciembre (2010) 77-83.

Es importante motivar a los estudiantes de los grados de magisterio a estudiar e investigar sobre la educación en alimentación tanto sobre los conocimientos personales como en la de sus futuros alumnos¹⁰. Se debería mentalizar a los futuros educadores de infantil y primaria, que ejercerán la profesión docente en la sociedad actual, de que deben ser conscientes de los conocimientos previos sobre actitudes alimentarias, de sus creencias y de sus hábitos, de las coincidencias y discrepancias con sus puntos de vista y con los de los demás.

El objetivo de este trabajo ha sido conocer si las prácticas deportivas semanales de los estudiantes del Grado de Magisterio –al margen de las clases obligatorias de Educación Física– y la representación de la imagen corporal, se correlacionan significativamente con la percepción que tienen de los factores –internos o externos– que condicionan su conducta alimentaria.

1.- Materiales y métodos

En este apartado procederemos a describir la muestra, los instrumentos utilizados y el procedimiento que se ha seguido.

1.1.- Muestra

La muestra está formada por N=70 estudiantes del Grado de Maestros especialistas en Educación Infantil y Educación Primaria.

En cuanto al género, como es habitual en estudios de magisterio, son más mujeres que varones. En nuestro caso la muestra está formado por N=26 (37%) varones y N=44 mujeres (62.9%).

La edad la presentamos agrupada en N=20 estudiantes de entre 17 y 19 años, N=35 con un rango de edad de entre 20 y 22 años, y por último el grupo de mayores de 23 años que es N=15 estudiantes. Esto supone que los más jóvenes representan el 28.6%, seguidos de un 50%, y los de más edad ocupan el 21.4% de la totalidad de la muestra.

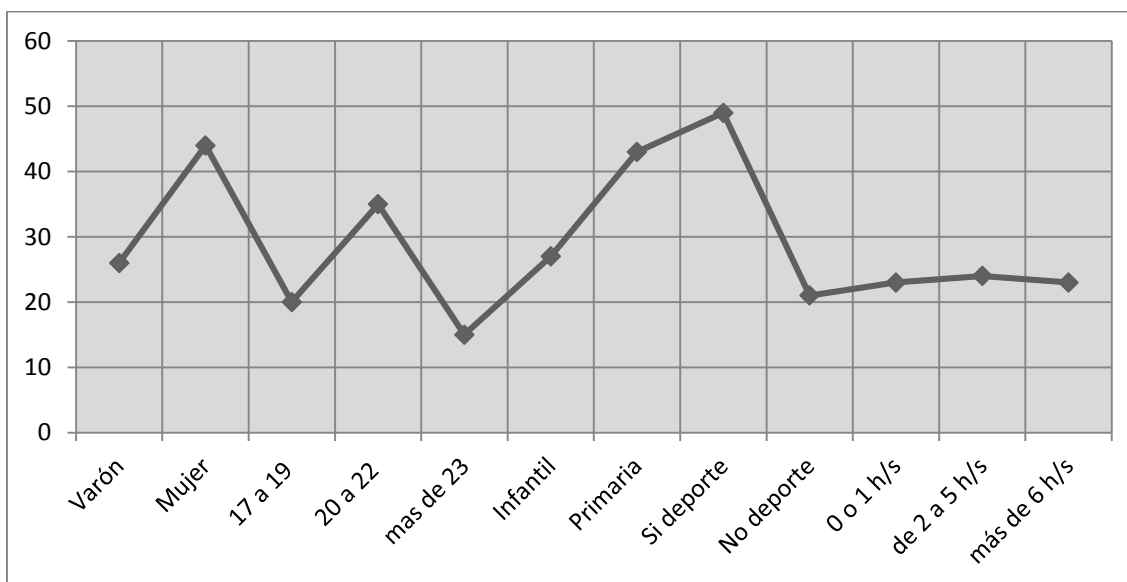
Como expusimos en la descripción del objetivo del trabajo, los estudiantes de la Universidad seleccionada, cursan el grado de Maestro de educación infantil y educación primaria, y están repartidos en N=27 cursan educación infantil (38.6%), y N=43 a educación primaria (61.4%).

De la totalidad de la muestra, N=49 practican deporte semanalmente y con regularidad, y corresponden al 70% de la totalidad; el número de horas que emplean semanalmente lo hemos agrupado en tres factores, N=23 no practican deporte o emplean solamente una hora semanal (32.9%), N=24 entre 2 y 5 horas (34.3%), y por último, aquellas personas que dedican a la práctica deportiva más de 6 horas semanales que son N=23 (32% de la totalidad).

¹⁰ Maximiliano Rodrigo Vega; José Manuel Ejeda Manzanera y Armenta Manuela Caballero Armenta, "Una década enseñando e investigando en Educación Alimentaria para Maestros," Revista Complutense de Educación, 24, N° 2, mayo (2013) 243-265, Doi:10.5209/rev_RCED.2013.v24.n2.42078.

	N°	%
Varón	26	37.1
Mujer	44	62.9
De 17 a 19 años	20	28.6
De 20 a 22 años	35	50.0
+ de 23 años	15	21.4
Educación infantil	27	38.6
Educación primaria	43	61.4
Si practican deporte	49	70.0
No practican deporte	21	30.0
0 o 1 horas/semanales	23	32.9
De 2 a 5 horas/semanales	24	34.3
6 horas semanales o mas	23	32.9

Tabla 1
Distribución de la muestra



Gráfica de líneas 1
Distribución de la muestra

1.2.- Instrumentos

Se han utilizado como instrumentos de medida dos cuestionarios y una serie de ítems sobre datos personales (género, edad, especialidad que cursan y horas de práctica deportiva semanal).

Los cuestionarios utilizados han sido el Body Shape Questionnaire (BSQ) y el Test de Evaluación de Preferencias e Intenciones de Conductas Alimentarias (TEPICA).

El BSQ en español (cuestionario sobre forma corporal), elaborado por Cooper et al en 1987¹¹, y que posteriormente fue adaptado al español por Reich et al. (1996). Consta de 34 ítems, que se dividen en dos factores (Insatisfacción corporal y Preocupación por el peso). Los encuestados deben responder a una escala Likert de 1 a 5 puntos que oscilan entre totalmente en desacuerdo y totalmente de acuerdo.

El TEPICA mide los factores que pueden influir en el comportamiento alimentario. Consta de 45 ítems que se dividen en cuatro factores. Deben responder en una escala Likert de 1 a 5 puntos, donde 1 es totalmente en desacuerdo con lo expresado en el cuestionario y 5 totalmente de acuerdo.

Para este trabajo presentamos los resultados de los factores que miden la percepción de las causas que condicionan sus conductas alimentarias (autocontrol ante la asociación tristeza-comida, ante ver comer, ante los alimentos, ante los dulces y golosinas y la accesibilidad o barreras ante los alimentos).

Con la finalidad de medir la magnitud en que los ítems de los instrumentos están correlacionados y así comprobar su consistencia interna, hemos utilizado el estadístico Alfa de Cronbach, demostrando consistencia interna satisfactoria, que puede observarse en la tabla 3, al superar el .70 establecido como valor mínimo.

	Alfa de Cronbach	N° de ítems
Factor: Insatisfacción Corporal	.943	19
Factor: Preocupación por el Peso	.943	15
Control percibido	.762	14

Tabla 2
Alfa de Cronbach

1.3.- Procedimiento

Para hacer llegar los cuestionarios a los estudiantes de la Universidad seleccionada, concretamente a estudiantes del Grado de Educación Infantil y Educación Primaria, se les ha enviado una carta a través del correo electrónico con el enlace del cuestionario; en ella se solicitaba la colaboración y se explicaba los objetivos de este estudio, se aseguraba el completo anonimato de las respuestas y se les agradecía la participación.

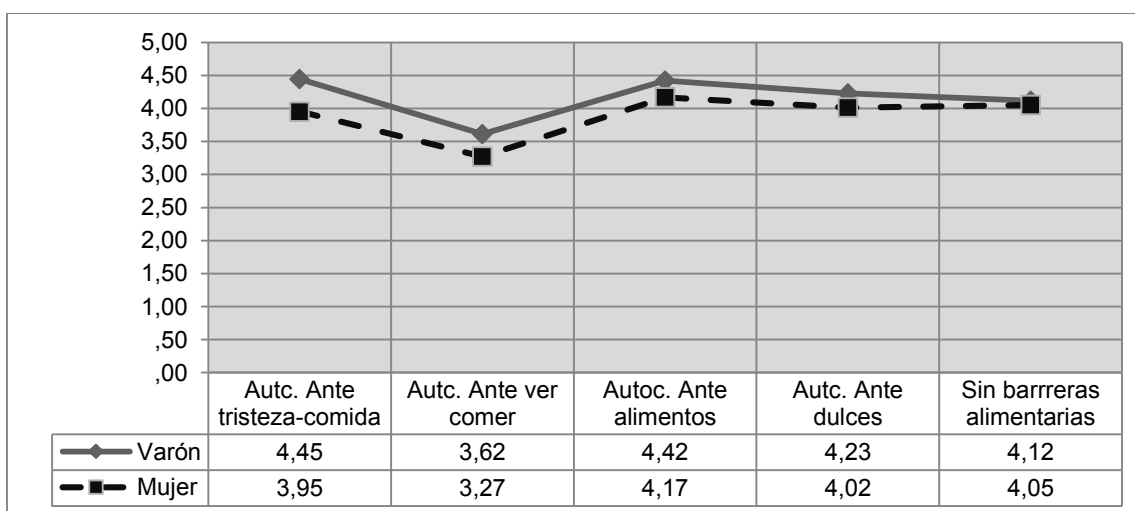
2.- Análisis de resultados

Para el análisis de los resultados se recurrió al paquete estadístico SPSS 19 para Windows. En primer lugar procedimos a analizar las valoraciones que hacen de la percepción que tienen de las causas que condicionan sus conductas alimentarias en función del género, la especialidad que cursan, la edad, las horas semanales de práctica deportiva y el número de comidas diarias.

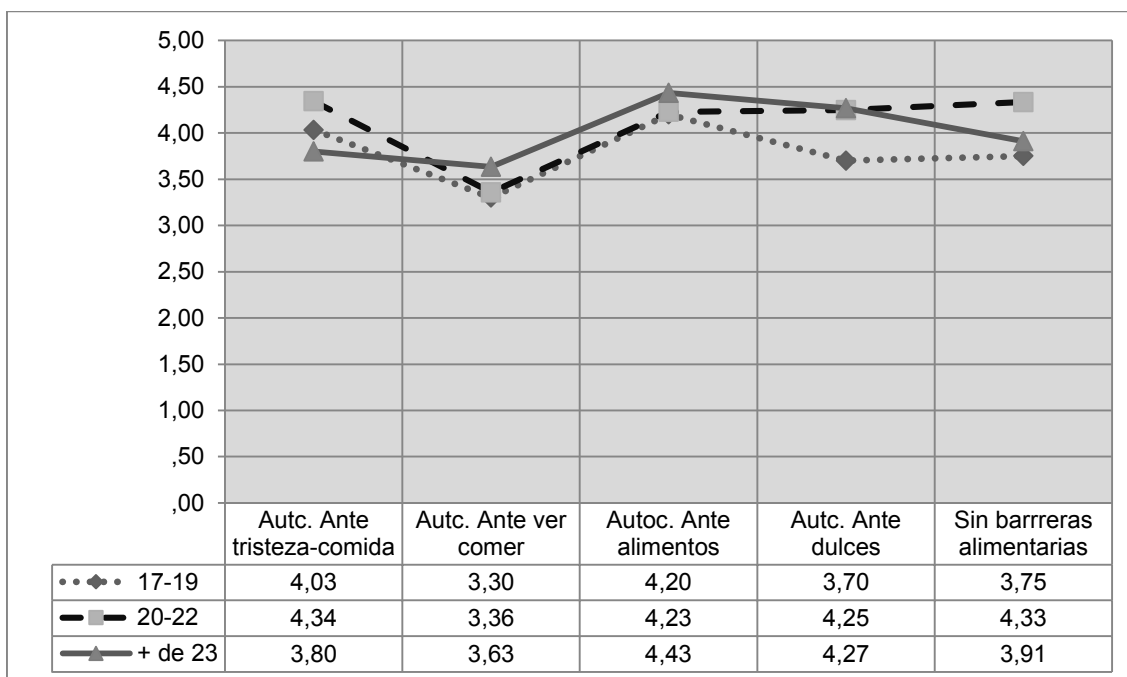
¹¹ Peter J. Cooper et al., "The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire", International Journal of Eating Disorders, 6, N° 4, Julio (1987) 485-94, Doi:10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O.

Podemos observar en la gráfica de líneas 2, que los varones puntúan más alto en todos los factores excepto el de acceso a las comidas sin barreras que puntúan muy semejante a las mujeres. En cuanto a la edad, puede observarse en el gráfico de líneas 3 que no está tan definido; los del grupo de edad de más mayores (más de 23 años), puntúan más alto que el resto en el autocontrol para no asociar las tristezas con comer más y más alto que los otros dos grupos de edades en autocontrol ante el ver comer, delante de la comida y frente a los dulces y golosinas; los del grupo de edad intermedio puntúan más alto en la percepción del autocontrol para comer más cuando están tristes y en el acceso a la comida sin barreras; los del grupo de menos edad puntúan más bajo en autocontrol ante los dulces y en poder acceder a la comida sin barreras. Puede verse en el gráfico de líneas 4, que los que cursan el Grado de Educación Primaria puntúan más alto en los cinco factores que los de Educación Infantil. En relación al número de horas semanales de práctica deportiva, en el gráfico de líneas 5 podemos comprobar que aquellas personas que más horas ocupan semanalmente a realizar actividades físicas, puntúan más alto en todos los factores excepto en el autocontrol que tienen ante los alimentos que prácticamente todas las puntuaciones son iguales.

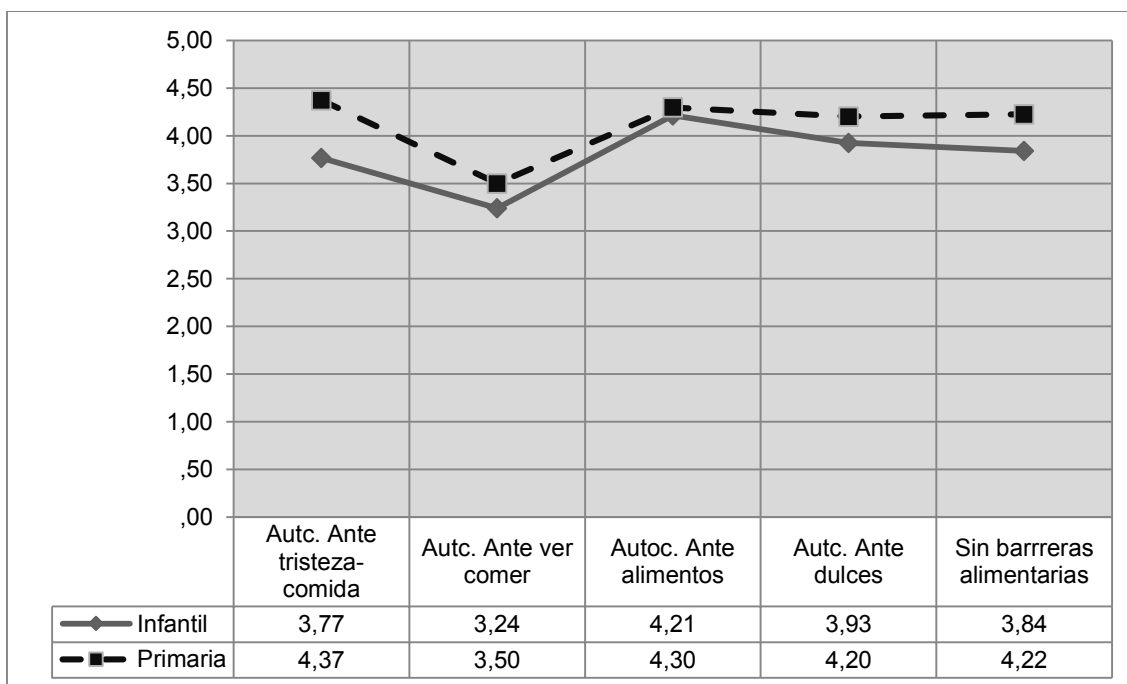
Los que no practican deporte o solamente le dedican una hora semanal, son los que más bajo puntúan ante todos los factores, o sea, los que menos autocontrol tienen ante las diferentes situaciones que se plantean. Y por último, en relación al número de comidas diarias, los que más alto puntúan en el autocontrol ante la asociación comida-tristeza son los que solamente realizan una o dos comidas diarias y los que menos puntúan son los que tres o cuatro; los que más alto puntúan en autocontrol ante ver comer son los que solamente realizan una comida diaria y los que menos puntúan este factor son los que realizan dos comidas; los que más alto puntúan en el factor autocontrol ante los alimentos son los que realizan dos comidas diarias y los que más bajo puntúan este factor son los que solamente hacen una comida; los que más alto puntúan en autocontrol ante los dulces y golosinas son los que realizan cinco comidas y los que más bajo puntúan este factor son los que realizan dos comidas; los que acceden con facilidad a los alimentos considerados saludables, realizan cinco comidas diarias y los que más bajo puntúan éste factor son los que realizan tres.



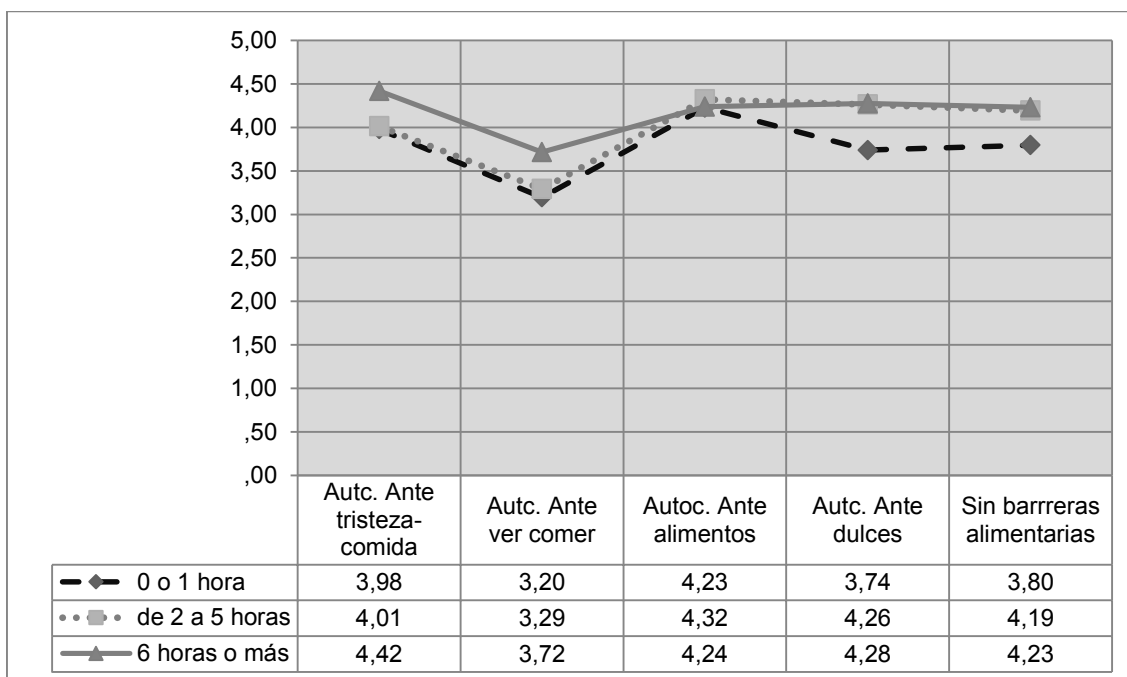
Gráfica de líneas 2
Puntuaciones percepción de las causas que condicionan sus conductas alimentarias en relación al género



Gráfica de líneas 3
Puntuaciones percepción de las causas que condicionan sus conductas alimentarias en relación a la edad

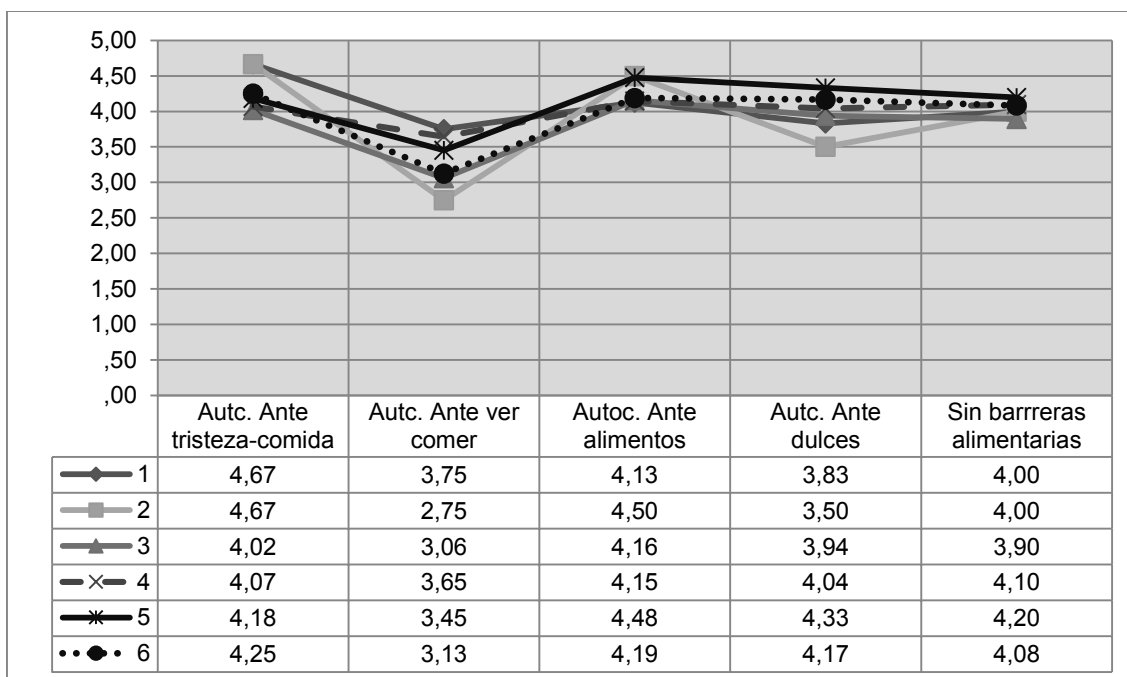


Gráfica de líneas 4
Puntuaciones percepción de las causas que condicionan sus conductas alimentarias en relación a la especialidad que cursan



Gráfica de líneas 5

Puntuaciones percepción de las causas que condicionan sus conductas alimentarias en relación al número de horas semanales de actividades deportivas



Gráfica de líneas 6

Puntuaciones percepción de las causas que condicionan sus conductas alimentarias en relación al número de comidas diarias.

A continuación presentamos los resultados de la prueba de correlación de Pearson, realizada con la finalidad de comprobar si existe correlación significativa entre las variables, horas semanales de práctica deportiva, imagen corporal y percepción de las causas que condicionan sus conductas alimentarias.

En la tabla 3 se puede comprobar los resultados obtenidos después de haber aplicado este estadístico, que indican que las horas semanales de práctica deportiva se correlacionan significativamente, en sentido positivo a un nivel de significación de $p < .05$, con el Autocontrol ante los dulces y golosinas, o sea que aquellas personas que dedican parte de su tiempo a realizar deporte, consideran que se controlan mejor ante los dulces o golosinas para no consumirlos; también se correlaciona significativamente a un nivel de significación de $p < .05$ en sentido negativo con el factor preocupación por el peso, lo cual indica que aquellos sujetos que más horas dedican a la práctica deportiva semanal, menos se preocupan por su peso.

También aparecen correlaciones significativas entre la variable Autocontrol ante asociación tristeza-comida con Autocontrol ante ver comer ($p < .05$), con autocontrol ante los alimentos ($p < .01$), Accesibilidad a los alimentos ($p < .01$), y en sentido negativo con la Insatisfacción corporal ($p < .01$) y Preocupación por el peso ($p < .01$).

Esto quiere decir que las personas que perciben que ante una contrariedad o tristeza pueden controlar el instinto de comer más de lo normal, también se controlan para no comer cuando otros comen, tiene facilidad para acceder a cualquier tipo de alimentos, no están insatisfechos con su cuerpo ni están preocupados por el peso.

Las personas que perciben que se controlan para no comer cuando ven comer a otras personas y las que se autocontrolan para no comer ante la presencia de alimentos, se correlacionan en sentido negativo con un nivel de significación $p < .05$ con la insatisfacción con la imagen corporal y con la preocupación con el peso, o sea que si puntúan alto en autocontrol ante ver comer y con la presencia de alimentos, puntúan bajo en insatisfacción con su cuerpo y en preocupación por el peso.

Quien es capaz de autocontrolarse ante los dulces y golosinas, se correlaciona a un nivel de significación de $p < .01$ con el acceso fácil a todo tipo de alimentos.

El factor accesibilidad a los alimentos se correlaciona negativamente con los dos factores de la imagen corporal a un nivel de significación de $p < .01$, o sea que los que más facilidad tienen para acceder a cualquier tipo de alimentos, más satisfechos están con su imagen y menos preocupados por el peso.

Por último los dos factores que valoran la imagen corporal, se correlacionan entre sí a un nivel de significación de $p < .01$

	1	2	3	4	5	6	7
1. Horas semanales de práctica deportiva	1						
2. Autocontrol ante asociación tristeza-comida	.193	1					
3. Autocontrol ante ver comer	.186	.301*	1				
4. Autocontrol ante los alimentos	.069	.368**	.215	1			
5. Autocontrol ante los dulces y golosinas	.266*	.127	.189	.221	1		
6. Accesibilidad a los alimentos	.182	.358**	.122	.234	.340**	1	
7. Insatisfacción corporal	– .224	– .733**	– .297*	– .497**	– .072	– .309**	1
8. Preocupación por el peso	– .286*	– .660**	– .291*	– .453**	– .027	– .356**	.903**

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 3
Correlaciones bivariadas

Utilizamos el estadístico *t* de Studen para comprobar las diferencias o semejanzas entre dos variables, en este caso practican deporte o no lo practican.

Las personas que realizan prácticas deportivas se diferencian de manera significativa ($M=4.22$) de las que no lo realizan ($M=3.79$) en el autocontrol para comer dulces y golosinas, siendo $t(68) = 2.38, p < .05$.

De la misma manera se diferencian significativamente los que practican deporte en relación al factor no tener barreras para acercarse a los alimentos ($M = 4.20$) de las que no lo realizan ($M = 3.79$), siendo $t(68) = 2.24, p < .05$.

Y en cuanto a la diferencia entre los que practican o no deporte, aparece una discordancia significativa con mayor puntuación de los que no tienen preocupación por el peso ($M = 3.01$) sobre los que si manifiestan más preocupación por el mismo ($M = 2.43$), siendo $t(68) = -2.11, p < .05$.

El resto de factores no manifiestan diferencias significativas entre las puntuaciones otorgadas por los que practican deporte y los que no lo hacen, por tanto se confirma la hipótesis nula de igualdad entre los grupos.

Reflexiones y conclusiones

El número de horas semanales de práctica deportiva se correlaciona significativamente con el autocontrol ante los dulces y golosinas y con la preocupación por el peso, de manera que los que hacen más horas semanales de práctica deportiva son capaces de controlarse mejor para no ingerir golosinas y chucherías, y las personas que no

practican deporte o menos horas semanales le dedican, manifiestan preocupación por el peso.

Aquellas personas que manifiestan insatisfacción con su cuerpo, no perciben que sean capaces de autocontrolarse para no ingerir más comidas cuando están tristes, tampoco para no comer cuando ante la presencia de alimentos o cuando ven comer a otros, y no tienen fácil acceso a todo tipo de alimentos.

Las personas que manifiestan preocupación por el peso, emplean menos horas semanales a la práctica deportiva. Los que además de preocuparse por el peso reconocen insatisfacción corporal, perciben que no son capaces de autocontrolarse para no ingerir más comida de la necesaria cuando están tristes, cuando hay alimentos presentes o cuando ven comida; tampoco acceden con facilidad a los alimentos considerados como saludables, además de reconocer que están insatisfechos con su cuerpo.

Esto corrobora lo que indican en un estudio relativamente reciente¹² en el que demuestran que existe una clara relación entre la percepción de la imagen corporal y la dieta, pues sus resultados concluyen que las personas que tienen una buena imagen corporal piensan que su dieta es saludable, y viceversa. De aquí la importancia de una buena dieta en la percepción del cuerpo.

También estudios con deportistas¹³ exponen la necesidad de una buena alimentación, no solo para el rendimiento deportivo, también porque ayuda a una buena salud a lo largo de la vida.

El 93% restante corresponde a una obesidad exógena, es decir, a aquella que tiene su causa en una mayor ingesta de calorías.

Y con respecto a la importancia de la prevención de la obesidad y su relación con el estilo de vida no podemos olvidarnos de que el ejercicio físico es una herramienta determinante de la aparición o no de obesidad, y la Educación Física un potente escudo para salvaguardar y luchar contra esta epidemia.

En un estudio realizado con escolares¹⁴, demuestran que de los participantes con sobrepeso, el 93% de ellos son los consumen una mayor ingesta de calorías y tienen un menor gasto energético del organismo al no dedicaban más de dos horas semanales de actividad física.

De esta conclusión se desprende que en el currículo escolar deberían plantearse ampliar el tiempo dedicado a la educación física, lo cual nos lleva a la conclusión de que para poder impartirla con calidad habría que mejorar el currículo de los maestros, futuros educadores, para que puedan abordar con éxito la docencia de ésta materia fundamental y necesaria para mejorar la calidad de vida presente y futura de los escolares.

¹² Igor Esnaola, "Diet, Self-Concept and Body Image," *Revista de Psicología Social* 22, N° 2, Enero, (2007) 149–63, Doi:10.1174/021347407780705410.

¹³ Naula López y Alberto Edison, "Influencia de la mala alimentación en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría en la ciudad de Guaranda provincia Bolívar en el Campeonato 2012. Octubre 2013, <http://repo.uta.edu.ec:8080/xmlui/handle/123456789/5572>.

¹⁴ Andrea Sánchez Talavera, "Implicación de La Educación Física En La Obesidad Infantil," *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, N° 8 (2011) 49–58.

Bibliografía

Benarroch, Alicia; Pérez, Silvia y Perales, Javier. "Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico." *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2011. <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=293122852012>.

Cooper, Peter J., Taylor, Melanie, J.; Cooper, Zafra y Fairbum, Christopher G., "The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire." *International Journal of Eating Disorders* 6, N° 4, Julio, 1987.

Eснаоla, Igor, "Diet, Self-Concept and Body Image." *Revista de Psicología Social* 22, N° 2, Enero, 2007.

Gasco, Margarita; Briñol, Pablo y Horcajo, Javier, "Cambio de actitudes hacia la imagen corporal: el efecto de la elaboración sobre la fuerza de las actitudes." *Psicothema* 22, N° 1 Diciembre, 2010.

Gómez-Mármol, A. "Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y las clases de educación física, según su nivel de intensidad y diversión, en alumnos de educación secundaria." *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 2013. <http://clacso.redalyc.org/resumen.oa?id=274229586007>.

González Moreno, Miriam; Ortiz Viveros, Angélica y Godeleva, Rosa. "Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes." *Terapia Psicológica* 27, N° 2, Diciembre, 2009.

López, Naula y Edison, Alberto, "Influencia de la mala alimentación, en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría en la ciudad de Guaranda provincia, Bolívar en el campeonato 2012.," Octubre, 2013.

Raich, R.; Mora, M. S.; Soler, A.; Avila, Clos, I. y Zapater, L. "Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal". *Clínica y salud*. Vol. 7, N° 1, 1996.

Sánchez Talavera, Andrea, "Implicación de La Educación Física En La Obesidad Infantil." *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, N° 8, 2011.

Urrutia, Saio; Azpillaga, Izaskun; Gurutze, Luis de Cos, y Muñoz, David, "Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica físicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes." *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, N° 2, 2010.

Valverde Ramos, Pilar; Rivera De Los Santos, Francisco y Moreno Rodríguez, Carmen, "Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles." *Psicothema* 22, N° 1, Diciembre, 2010.

Relación entre la práctica deportiva y la imagen corporal de los estudiantes del grado de Magisterio y la percepción de... pág. 203

Vega Rodrigo, Maximiliano; Ejeda Manzanera, José Manuel y Caballero Armenta, Manuela, "Una década enseñando e investigando en Educación Alimentaria para Maestros." *Revista Complutense de Educación* 24, N° 2, Mayo, 2013.

Zagalaz Sánchez, María Luisa y Rodríguez Marín, Inmaculada, "Escuela de Padres y Madres ante una proyección de las Escuelas Deportivas Municipales. Orientaciones para Padres y Madres. La Anorexia Nerviosa y otros trastornos de la alimentación (Capítulo 3º)", 126-137, Sevilla: Instituto Municipal de Deportes, 2005.

Zagalaz Sánchez, María Luisa; Mateos, Covadonga; Polifrone, Milena y Martínez Patiño, María José, "Trastornos de alimentación en adolescentes. Un estudio de la población canaria. En Ejercicio Físico, Salud y Calidad de Vida". Sevilla: Wanceulem. 161-178, 2008.

Para Citar este Artículo:

Zagalaz Sánchez, María Luisa; González González de Mesa, Carmen; Cachón Zagalaz Javier y Cuervo Tuero, Cristina. Relación entre práctica deportiva y la imagen corporal de los estudiantes del grado de Magisterio y la percepción de los factores que determinan las conductas alimentarias. *Rev. Incl.* Vol. 2. Num. 1. Enero- Marzo (2015), ISSN 0719-4706, pp. 190-203, en <http://www.revistainclusiones.cl/articulos/articulos-2015/vol-2-num-1-ene-mar-2015/oficial-articulo-dra.-maria-luisa-zagalaz-sanchez-et--all.pdf>

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Inclusiones**.