



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado de Psicología
Curso: 2023/2024
Convocatoria: Septiembre



Modalidad: Revisión sistemática

Título: La relación entre la imagen corporal y la autoestima en atletas femeninas

Autora: Sara Estellés Moreno

Tutora: Eva María León Zarceño

Código COIR: TFG.GPS.EMLZ.SEM.240212

ÍNDICE

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Método.....	7
4. Resultados.....	11
5. Discusión	21
6. Referencias bibliográficas	24



1. Resumen

El siguiente trabajo explora la relación existente entre la imagen corporal y la autoestima en mujeres que practican deporte. La imagen corporal y la autoestima son factores importantes que influyen en el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo de las atletas. La revisión sistemática se centra en estudios que investigan diversos contextos deportivos y culturales, proporcionando una visión bastante amplia de desafíos y beneficios que se enfrentan las deportistas en su día a día. Los resultados destacan la influencia de factores como la autoobjetivación, la presión social, el ideal de belleza, los uniformes establecidos y la funcionalidad del cuerpo en la imagen corporal y la autoestima de las mujeres. Además, se hace énfasis en el papel de los entrenadores y la necesidad de aprender estrategias de intervención para mejorar la percepción corporal y la autoestima en el ámbito deportivo.

Palabras clave: autoestima, imagen corporal, mujeres, ejercicio/actividad física/deporte.



2. Introducción

Cuando se habla de practicar actividad física o hacer deporte, en la mayoría de las ocasiones se relaciona con realizarlo por temas de salud física o por recomendación médica, debido a alguna enfermedad física o por querer cambiar el físico por estética. Pocas veces se escucha que alguien realiza ejercicio físico para mejorar su salud mental, aunque a lo largo de los años se va observando poco a poco.

El estudio realizado por Vankim y Nelson (2013) encontró entre sus resultados más significativos que los estudiantes que realizan actividad física vigorosa son menos propensos a padecer mala salud mental y estrés que los que no realizan ejercicio.

En otro estudio, donde su objetivo era conocer la influencia de la actividad física se pudo identificar que personas que no practicaban actividad física, presentaban menor resiliencia y satisfacción con la vida que los que sí que realizaban ejercicio moderado en su día a día (Fouilloux, Fouilloux-Morales, Tafoya & Petra-Micu, 2021).

Entre los beneficios psicológicos que se encuentran debido a la realización de actividad física, se observa la liberación del estrés y la ansiedad, ayuda a los patrones de sueño y a la concentración, control de emociones, incremento de la motivación, satisfacción, y un incremento de la autoestima (Posada-López & Vásquez-López, 2022)

Como se ha mencionado anteriormente, varios estudios respaldan que la realización de actividad física puede generar beneficios en la salud mental, y por ello se van ampliando los campos de estudio que investigan acerca de la relación de la actividad física y las variables psicológicas. Aunque se haya avanzado mucho sobre el hecho de que los deportistas también pueden tener problemas de salud mental, aún quedan muchos aspectos por descubrir y normalizar en el deporte de alto rendimiento.

Williams y Reilly (2000); González Campos, Campos Mesa y Granados (2014) hablan sobre la autoconfianza, el control de la ansiedad, la motivación y la concentración, cómo variables psicológicas que se deben tener en cuenta para mejorar el desarrollo óptimo de productividad deportiva. Son las variables que más se escuchan en el día a día a nivel deportivo, pero también existen más factores influyentes en el rendimiento, como en el caso de la imagen corporal y todo el tipo de problemática que engloba este concepto.

La imagen corporal tiene un papel importante en el rendimiento deportivo, especialmente en mujeres atletas. La imagen corporal es un concepto que todo el mundo ha oído hablar alguna

vez de él, pero que muchas veces no se sabe cómo describirlo. Esta, se puede definir como la representación mental realizada del tamaño, figura y de la forma de nuestro cuerpo, cómo lo vemos y cómo creemos que los demás lo ven (Salazar, 2008). Las creencias que tiene una persona sobre su apariencia física pueden generar alteraciones del bienestar psicológico, lo cual se relaciona con la autoaceptación (Blanco et al., 2022).

Salazar (2008) hace referencia a que en el mundo occidental un cuerpo delgado, es el cuerpo modelo, es decir, el ideal de belleza. Esto causa un daño muy grande a los jóvenes, ya que están en la etapa de integración de su imagen corporal, los jóvenes delgados se valoran a ellos mismos más positivamente que los que se alejan del modelo estético establecido por la sociedad. Este estudio también explica que los jóvenes, pero en mayor medida las mujeres, al formar su identidad e imagen corporal, se fijan en la aprobación de los demás.

Fernández-Bustos, González-Martí, Contreras y Cuevas (2015) también hacen referencia a que la adolescencia es una etapa vulnerable en la creación del autoconcepto general, y por ello es muy importante la información que se da sobre este concepto en esta etapa. Añaden que es crucial trabajar con estos conceptos en el entorno escolar, para crear una configuración positiva sobre la imagen corporal.

Respecto a los deportes de riesgo relacionados con la imagen corporal, se puede observar como el estudio realizado por Coelho, Gomes, Ribeiro y Soares (2014) muestra en sus resultados que las atletas adolescentes que practican deportes estéticos, son los grupos de riesgo más vulnerables para desarrollar trastornos alimentarios. Y por ello se debe de tomar consciencia de que este grupo debe de estar rodeado de profesionales con información sobre este ámbito, para poder ser detectados de manera precoz y poder abordar el problema desde sus primeras fases. Cuando se realiza una división acerca de los deportes magros, que son los deportes en el que la apariencia física y el peso corporal tienen una influencia significativa en el rendimiento (animadoras, campo a través, natación y voleibol) y los no magros (baloncesto, golf, fútbol y el softball), se observa en los resultados que son las atletas que practican deportes magros las que muestran mayor riesgo de padecer un TCA que las que practican deportes no magros (Wells, Chin, Tacke, & Bunn, 2015).

En referencia a los factores que están relacionados con la imagen corporal, se encuentran investigaciones que han demostrado que la identidad deportiva (ID), la cual se define como el grado en que una persona se identifica con su rol como deportista, está relacionada con el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, ya que a mayores niveles de ID se relaciona con mayor obsesión por la delgadez e insatisfacción corporal (Hernández-Mulero

& Berengüí, 2016). También, se encuentran otras condiciones como las opiniones externas sobre su satisfacción corporal y el rendimiento, que son factores de riesgo para padecer desórdenes de la alimentación (Wells et al., 2015).

Otra variable que influye a todos los niveles en la actividad deportiva es la autoestima. Muchas veces se habla de este término, pero no se suele saber cómo definirlo de manera exacta. A lo largo de la historia, muchos autores como Carl Rogers (1961), Rosenberg (1965), Maslow (1979), De Nevadores (2002) han ido dando respuestas a lo que es la autoestima. A partir de toda la información impartida por estos investigadores se podría definir la autoestima como un fenómeno psicológico y social, que es una actitud favorable o desfavorable que tiene un individuo sobre sí mismo. Es decir, es un conjunto de pensamientos, sentimientos y sensaciones que tenemos sobre nosotros mismos (Zenteno, 2017).

Una investigación que trata de la autoestima en el deporte, sus resultados indican que la autoestima está relacionada con la participación deportiva; es decir, las mujeres con un alto nivel de autoestima tienen un mayor interés en participar en actividades deportivas (Sattar, Khan & Iqbal, 2020).

En otro estudio se encontró una correlación estadísticamente significativa entre la autoestima y la relación de ejercicio físico. Los estudiantes que participaron y que comentaban haber realizado actividad física a lo largo de su vida indicaban tener niveles más altos de autoestima en comparación con los que no habían hecho deporte (Collins, Cromartie, Butler & Bae, 2018).

La realización de actividad física genera cambios a nivel del concepto de la imagen corporal generando en mayor medida un aumento de la autoestima (Simona, Sorinel & Andreea, 2010). En cambio, la realización de actividad física también puede generar una obsesión por la imagen corporal y dar lugar a una satisfacción corporal baja y variable.

Por lo que el papel de los psicólogos deportivos es muy importante a la hora de tratar estas variables, ya que pueden ayudar a alcanzar y mantener el rendimiento óptimo de los deportistas. Pero hay que tener en cuenta, que para que el rendimiento sea elevado, también tienen que participar en el desarrollo del deportista más profesionales, cómo pueden ser médicos y entrenadores, es decir, se debe realizar un trabajo multidisciplinar (Mack, Baron & Reinert, 2023).

En resumen, este trabajo busca profundizar en la relación que existe entre la imagen corporal y la autoestima en atletas femeninas, ya que en la gran mayoría de estudios se habla sobre los dos sexos sin diferenciarlos ni haciendo énfasis en ninguno de ellos de manera concreta. Mediante una revisión sistemática de la literatura existente, se pretende identificar cómo las

percepciones de la imagen corporal y la autoestima pueden afectar a la autoaceptación, a la salud mental y al desempeño atlético en las mujeres deportistas. Se puede destacar la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva multidisciplinar, involucrando no sólo a psicólogos deportivos, sino también a médicos, entrenadores y otros profesionales para que se pueda garantizar un enfoque integral en el desarrollo y bienestar de las deportistas.

Por lo que el objetivo general de este trabajo es analizar, a través de una revisión sistemática, cómo la imagen corporal y la autoestima pueden influir a las atletas femeninas. Y los objetivos específicos se dividen en dos. El primero es analizar la percepción de la imagen corporal en mujeres deportistas y el segundo, analizar los niveles de autoestima en mujeres deportistas.

3. Método

La revisión sistemática del siguiente trabajo se llevó a cabo siguiendo las pautas establecidas en la Declaración PRISMA 2020, que es un método que proporciona una guía para la presentación de revisiones sistemáticas. Además, con el fin de garantizar una adecuada recogida de información y síntesis de resultados, PRISMA 2020 incluye un diagrama de flujo para las revisiones sistemáticas (Page et al.,2021).

3.1. Bases de datos, palabras clave y criterios de elegibilidad.

Las bases de datos utilizadas fueron Science Direct, SportDiscuss, PsycInfo y PubMed. Respecto a la estrategia de búsqueda, se hizo a través de las palabras clave (“Body image”, “female or women or woman or females” , “sports” y “self esteem”), donde en las 4 bases de datos se introdujeron de la siguiente manera “Body image AND female or women or woman or females AND sports AND self esteem”.

Los criterios de elegibilidad para la selección de artículos incluyen aquellos que analizan cómo la imagen corporal está relacionada con la autoestima en mujeres que practican deporte. También, los artículos deben cumplir con los criterios de inclusión y de exclusión, que se pueden observar en la [Tabla 1.](#)

Tabla 1.

Criterios de inclusión y de exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Publicaciones con acceso libre al texto completo.	Publicaciones sin acceso libre al texto completo.
Publicaciones entre 2000 y 2024.	Publicaciones anteriores a 2000.
Publicaciones en inglés o castellano.	Publicaciones en un idioma diferente al inglés o castellano.
Publicaciones que hagan referencia solo a mujeres.	Publicaciones que hagan referencia a ambos sexos.

3.2. Procedimiento y búsqueda de resultados

El procedimiento que se ha seguido para la búsqueda de los artículos es el siguiente, se puede observar en el diagrama de flujo de la [Figura 1](#).

En primer lugar, se hizo una búsqueda con las palabras clave con la ecuación “Body image AND female or women or woman or females AND sports AND self esteem” en las bases de datos mencionadas anteriormente. Se puede observar que en Sciece Direct se encontraron 45 artículos, en PubMed 429, en SportDiscuss 114 y en PsycInfo 227. Seguidamente se realizó una comprobación de los artículos que podrían estar duplicados, donde se identificaron 71 de ellos.

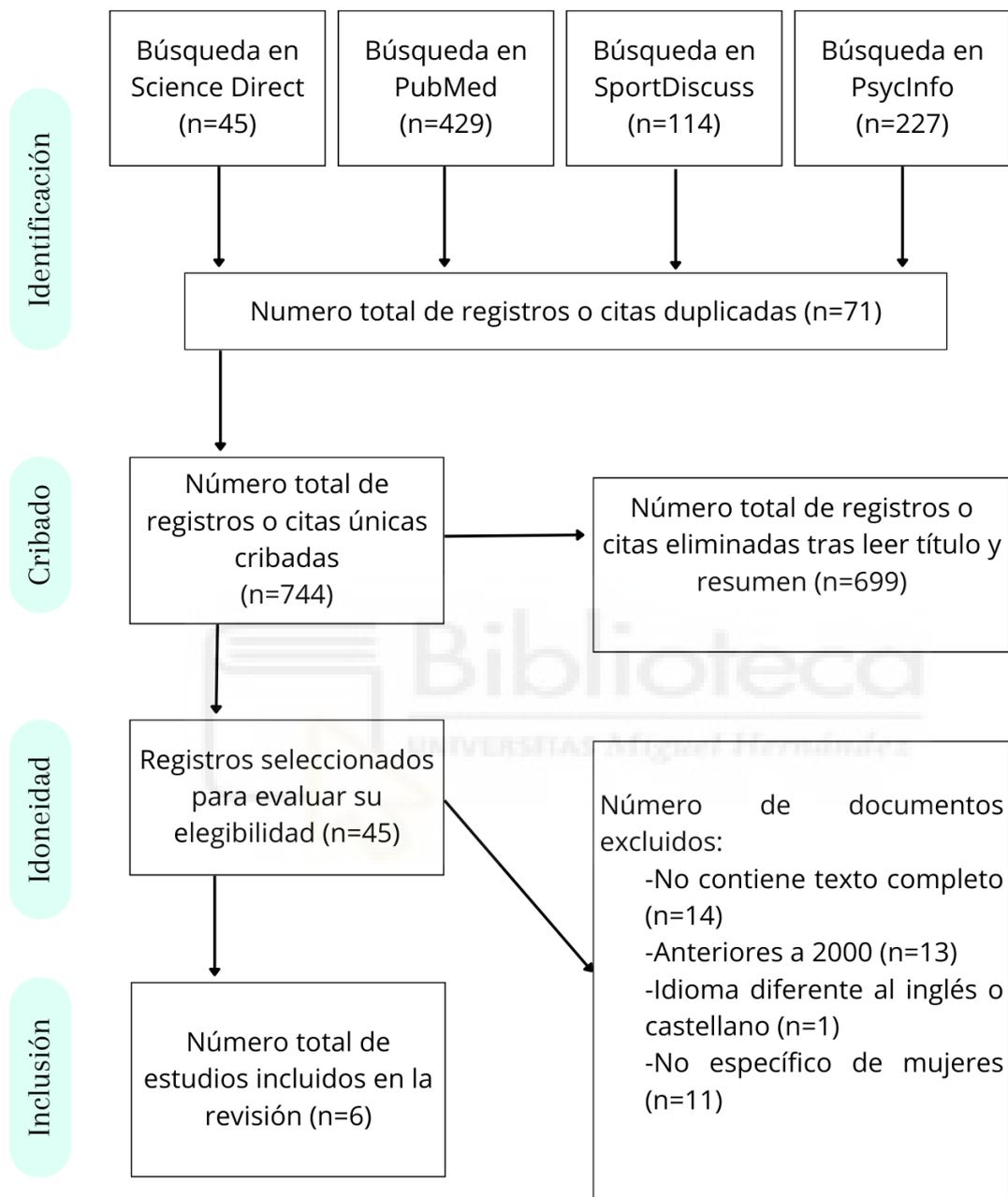
En segundo lugar, tras eliminar los duplicados, se quedó en 744 el número total de registros o citas únicas cribadas. Después, se procedió a leer el título y resumen de esos artículos, eliminando unos 699 porque no trataban el tema correspondiente al trabajo.

En tercer lugar, tras restar los 744 de citas únicas cribadas y los 699 que no trataban el tema del trabajo, se quedaron 45 artículos para poder evaluar su elegibilidad. De estos artículos, 14 se eliminaron porque no tenían el texto completo con acceso libre, 13 de ellos eran anteriores al año 2000, 1 de ellos estaban en un idioma diferente al inglés o castellano y 11 de ellos no trataban específicamente de mujeres.

Y, por último, tras eliminar los documentos excluidos, se quedó un total de 6 artículos incluidos en la revisión sistemática.



Figura 1.



4. Resultados

En la [Tabla 2](#) se expondrán las características de los artículos seleccionados para la revisión sistemática.



Tabla 2*Características de los artículos seleccionados*

AUTOR Y AÑO	DEPORTE	PARTICIPANTES	POBLACIÓN DE ESTUDIO	OBJETIVO	INSTRUMENTOS	VARIABLES ESTUDIADAS	CONCLUSIÓN
Schneider et al., 2023	Danza, boxeo, netball, gimnasia rítmica, rugby, fútbol, surf, taekwondo y yoga	34 entrenadores	De danza 6 entrenadores/as Boxeo: 3 entrenadores/as Netball: 6 entrenadores/as Gimnasia rítmica: 2 entrenadores/as Rugby: 2 entrenadores/as Fútbol 10 entrenadores/as Surf: 2 entrenadores Taekwondo 1 entrenador/a	Explorar las perspectivas de los entrenadores sobre la imagen corporal de las niñas dentro de contextos deportivo, así como sus preferencias para las intervenciones de imagen corporal dirigidas a los entrenadores	Entrevista semiestructurada Encuesta	Imagen corporal	Los entrenadores son conscientes de los problemas de imagen corporal, señalan la cosificación y vigilancia como factores clave. La pubertad aumenta la conciencia corporal y la incomodidad de cambios. Es necesario proponer estrategias para mejorar la comunicación y apoyo a las deportistas

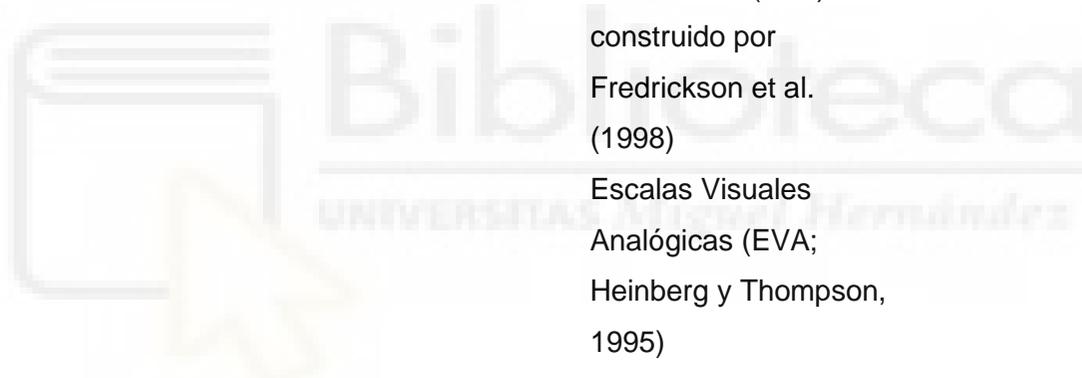
AUTOR Y AÑO	DEPORTE	PARTICIPANTES	POBLACIÓN DE ESTUDIO	OBJETIVO	INSTRUMENTOS	VARIABLES ESTUDIADAS	CONCLUSIÓN
			Yoga: 1 entrenador/a Edad media de 31,6 años (18- 66 años)				
Russell, 2004	Rugby, críquet y netball	30 deportistas	10 jugadoras de rugby 10 jugadoras de netball 10 jugadoras de críquet Edad media de 28 años	Investigar el desarrollo de la satisfacción corporal entre las jugadoras de rugby, críquet y netball	Entrevista semiestructurada	Imagen corporal	Las deportistas de este estudio valoran la funcionalidad y fuerza de sus cuerpos, encontrando satisfacción y autoestima en su rendimiento deportivo. Sin embargo, esa satisfacción no se traslada fuera del entorno deportivo, donde las preocupaciones por no tener un cuerpo normativo disminuyen su autoestima

AUTOR Y AÑO	DEPORTE	PARTICIPANTES	POBLACIÓN DE ESTUDIO	OBJETIVO	INSTRUMENTOS	VARIABLES ESTUDIADAS	CONCLUSIÓN
Lunde & Gattario, 2017	Hípica, fútbol y natación	25 deportistas	Hípica 10 deportistas Fútbol 7 deportistas Natación 8 deportistas Edad media 18,2 (15-20 años)	Examinar las experiencias y pensamientos de las jóvenes participantes en el deporte en términos de deporte, sus cuerpos y las normas de apariencia social.	Entrevista semiestructurada	Deporte Imagen corporal Normas de la apariencia social	Las atletas valoran un cuerpo fuerte y funcional para el deporte, pero sienten inseguridad respecto al cuerpo objetivado fuera del contexto deportivo. Esta dicotomía genera una lucha interna para las deportistas, donde cada una elige entre un cuerpo performativo o uno que cumpla los estándares de belleza
Coyne & Woodruff, 2020	Crossfit	149 deportistas	Mujeres que practican crossfit Edad media de 32,95 años (19-61 años)	Contribuir a la limitada literatura existente en torno a las variables de participación en CrossFit (es decir, habilidad, duración y frecuencia de	Body Areas Satisfaction Scale (MBSRQ-BASS). Body Image Ideals Questionnaire (BIQ) Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) Eating Attitudes Test (EAT-26)	Habilidad Duración Frecuencia Imagen corporal Autoestima Comportamientos alimentarios	Las mujeres que perciben una mejora en sus habilidades físicas experimentan una mayor satisfacción corporal y motivación para continuar haciendo deporte, priorizándolo por encima de su apariencia física. No se

AUTOR Y AÑO	DEPORTE	PARTICIPANTES	POBLACIÓN DE ESTUDIO	OBJETIVO	INSTRUMENTOS	VARIABLES ESTUDIADAS	CONCLUSIÓN
				CrossFit) y la imagen corporal, la autoestima y los comportamientos alimentarios de las mujeres.	Entrevista semiestructurada		encontró vínculo con la participación en crossfit y la autoestima, debido a la medida de autoestima utilizada y al alto nivel socioeconómico de las participantes, que ya tienen una autoestima mayor
Sears, Tracy & McBrier, 2012	Campo a través, buceo, golf, gimnasia, natación, tenis y atletismo.	6685 deportistas	Atletas universitarias femeninas entre 18 y 23 años	Identificar el factor que más influye en las conductas alimentarias de riesgo, evaluando conductas alimentarias de riesgo, autoestima, imagen corporal y la internalización de normas socioculturales	Questionnaire for Eating Disorders Diagnoses The Rosenberg Self Esteem Scale (SES) The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ) The Sociocultural Attitude Towards Appearance Scale-3	Conductas alimentarias Autoestima Imagen corporal Normas socioculturales	La baja autoestima no es un indicador significativo de conductas alimentarias de riesgo, debido a los beneficios del ejercicio a la autoestima, que ayuda a revertirla. Su autoestima se relaciona más con el desempeño que con la apariencia. Sin embargo, las mujeres con conductas alimentarias de riesgo mostraron una percepción

AUTOR Y AÑO	DEPORTE	PARTICIPANTES	POBLACIÓN DE ESTUDIO	OBJETIVO	INSTRUMENTOS	VARIABLES ESTUDIADAS	CONCLUSIÓN
					(SATAQ-3)		más negativa de su imagen corporal.
Thøgersen-Ntoumani et al., 2011	Actividad física	93 deportistas	Mujeres universitarias que realizan actividad física Edad media 19,4	Investigar más a fondo los efectos de la auto objetivación en la apariencia y los estados de ánimo en los deportistas mediante el examen de los efectos interactivos de la auto objetivación, la autoestima y la evaluación de la apariencia en la predicción de tales estados	Cuestionario de Godin y Shephard (1985) Escala desarrollada por Fredrickson et al. (1998) La Escala de Deseabilidad Social de Marlowe-Crowne (Forma C; Reynolds, 1982) Entrevista semiestructurada Evaluación de la Apariencia (EA) del Cuestionario Multidimensional de Relaciones Cuerpo-Sí Mismo (MBSRQ;	Auto objetivación Apariencia Estados de ánimo Autoestima	Las mujeres que usaban ropa ajustada sintieron mayor auto objetivación que aquellas con ropa holgada. La autoestima moderó significativamente la relación de la apariencia y el estado de ánimo; las mujeres con alta autoestima estaban menos afectadas negativamente por la auto objetivación

AUTOR Y AÑO	DEPORTE	PARTICIPANTES	POBLACIÓN DE ESTUDIO	OBJETIVO	INSTRUMENTOS	VARIABLES ESTUDIADAS	CONCLUSIÓN
					Efectivo, 2000) La escala de autoestima de Rosenberg (1979) Un Test de Veinte Enunciados (TST) construido por Fredrickson et al. (1998) Escalas Visuales Analógicas (EVA; Heinberg y Thompson, 1995)		



4.1. Resultados de los estudios seleccionados

Los estudios elegidos para la revisión sistemática sobre la imagen corporal y la autoestima en el deporte femenino revelan diversas perspectivas y factores que influyen en la percepción de las deportistas sobre su cuerpo y autoestima. A continuación, se expondrán los resultados de las investigaciones seleccionadas.

En relación a la imagen corporal, Schneider et al., (2023) realizaron un estudio para explorar las perspectivas de los entrenadores sobre la imagen corporal de las niñas dentro de los contextos deportivos y sus preferencias para las intervenciones de imagen corporal dirigidas a los entrenadores. Ellos son conscientes de la problemática que existe entre las niñas y la imagen corporal en entornos deportivos, donde destacan que la vigilancia y la cosificación de las niñas tiene el origen de estos problemas. Se destacaron tres áreas principales de vigilancia y de cosificación, que son el ideal corporal específico, el impacto de los uniformes y las preocupaciones sobre el espacio y la seguridad. Los entrenadores señalaron que el ideal corporal en el deporte y fuera de él no siempre coincide, lo cual puede ser un obstáculo para la participación y disfrute del deporte por parte de las niñas. En relación a los uniformes, destacan el impacto que generan estos en las niñas, ya que a menudo son diseñados para ser muy ajustados o mostrar mucha piel, lo que puede causar incomodidad y hacer que las niñas se sientan expuestas o vulnerables. Además, hay una escasez de uniformes que se adapten adecuadamente a diferentes tipos de cuerpo y preferencias personales, lo que significa que muchas niñas no encuentran ropa que les quede bien o con las que se sientan cómodas. Las diferencias en estilo y ajuste entre los uniformes de mujeres y hombres pueden acentuar sentimientos de desigualdad o incomodidad, y en algunos deportes, ni siquiera existen uniformes diseñados específicamente para niñas, lo que puede desalentar su participación. Este problema es especialmente prevalente en países como el Reino Unido y los Estados Unidos, según lo observado en los grupos focales realizados en esas regiones. Los entrenadores de la India también compartían parte de la opinión de la ropa deportiva, pero añadían que los pantalones cortos generaban en las niñas deportistas sentirse vulnerables e incómodas por lo que pensarán sus familiares y la sociedad, debido al choque cultural que genera que mujeres vayan con ropa donde se les ve mucho el cuerpo en su cultura.

Además, los entrenadores destacaron la necesidad de espacios seguros para cambiarse y la importancia de abordar el acoso por parte de compañeros masculinos. Durante la pubertad, todos los entrenadores coinciden en que esta genera grandes interferencias en la vida de las niñas y una hiper consciencia de su cuerpo. Coincidían en la incomodidad de las deportistas

en hablar sobre sus cambios corporales que ocurren en esta etapa. En cuanto al rol del entrenador, estos se ven a sí mismos como responsables de reconocer y abordar las preocupaciones sobre la imagen corporal, aunque se enfrentan a barreras como la dificultad para identificar problemas no evidentes y el temor de empeorar las preocupaciones al abordar el tema.

Russell (2004) investigó el desarrollo de la satisfacción corporal entre las jugadoras de rugby, críquet y netball. La gran mayoría de las mujeres que participaron en el estudio que jugaban al rugby exaltaban el papel de la potencia física y la fuerza, e interpretaban positivamente sus cuerpos como herramientas funcionales para tener un rendimiento exitoso. La percepción de la funcionalidad de sus cuerpos aclara de alguna manera por qué muchas mujeres altas y con gran complejión corporal decían que el rugby era una vía de satisfacción corporal que no podían encontrar en cualquier otra actividad.

Ver que la funcionalidad de tu cuerpo es aceptada en un deporte porque es adecuado para rendir mejor, genera una satisfacción corporal alta y un aumento de la autoestima.

Las jugadoras de críquet y netball también compartían las opiniones de las de rugby, ya que reconocían que la forma y tamaño de sus cuerpos los consideraban un atributo valioso para sus deportes, pero diferían en que no les generaba un aumento de la autoestima.

Respecto a la transitoriedad de la satisfacción corporal, las deportistas sentían que la interpretación positiva del tamaño de sus cuerpos como herramientas de aumento de rendimiento no se transfería fuera de la ubicación deportiva. Es decir, que fuera del entorno deportivo, la satisfacción corporal era baja y las preocupaciones por no tener un cuerpo normativo impuesto por la sociedad aumentaban, y eso les generaba inseguridades y que disminuyera su autoestima.

Finalmente, en relación a la naturalidad de ser femenina, varias mujeres en este estudio describieron una inevitable preocupación por su apariencia física. Fuera del entorno deportivo sentían que tenían que ser femeninas y por ello sus preocupaciones aumentaban ya que sus cuerpos de atletas no se parecían al cuerpo ideal.

Lunde y Gattario (2017) examinaron las experiencias y pensamientos de las jóvenes deportistas en términos de sus cuerpos y las normas de apariencia social. Las atletas diferenciaban 2 puntos de vista respecto a sus cuerpos, el cuerpo lo diferenciaban entre performativo y objetivado. El cuerpo performativo lo veían como una herramienta funcional durante la práctica deportiva y que mientras practicaban la actividad física no pensaban en cómo se ven en los ojos de los demás. Pero experimentaban inseguridades respecto a su cuerpo objetivado fuera del deporte. Esta dicotomía generaba una lucha interna, ya que el cuerpo necesario para un buen rendimiento deportivo no se ajustaba al cuerpo idealizado por

la sociedad. Las atletas tenían la sensación de tener que elegir entre tener un cuerpo performativo u objetivado debido a la dificultad de ajustarse a estos ideales de manera simultánea.

En el estudio realizado por Coyne y Woodruff (2020) investigaron la influencia de la participación en CrossFit sobre la imagen corporal, la autoestima y los comportamientos alimentarios. Las mujeres en este estudio hicieron hincapié en que cuanto más habilidad física perciben en esta práctica deportiva más satisfacción corporal tienen. Además de que sienten que al mejorar sus habilidades les motiva a seguir practicando deporte, más incluso que el hecho de cómo se ven físicamente. Muchas mujeres del estudio hacen referencia a que el lugar donde se practica este deporte lo sienten como un lugar inclusivo y seguro, donde se anima y se valora la mejora de las destrezas de las mujeres por encima de la apariencia física. Sienten que es un ambiente positivo para desarrollar una buena imagen corporal, ya que no se sienten criticadas por su apariencia. En parte sienten que es un espacio seguro porque no suelen haber espejos en los centros deportivos de crossfit, por lo que las personas que van allí se centran solo en hacer los ejercicios y no en cómo se ve su cuerpo. Todas las mujeres del estudio resaltan que no es solo asistir a crossfit si no que el ver que mejoras cada día en las clases y ejercicios es lo que mejora su imagen corporal.

Sears, Tracy y McBrier (2012) investigaron en su estudio la relación entre la imagen, la autoestima y las conductas alimentarias de riesgo entre las atletas femeninas de deportes individuales en escuelas de la División III. La imagen corporal mostró diferencias significativas entre las mujeres sintomáticas y asintomáticas de conductas alimentarias de riesgo, donde las sintomáticas tenían una percepción más negativa de su imagen corporal, lo que respalda la idea de que las atletas con trastornos alimentarios o conductas alimentarias de riesgo tienen percepciones distorsionadas de sus cuerpos. Las atletas de la División III no se ven tan influenciadas por los ideales de belleza de los medios de comunicación como las no atletas. Su enfoque está más en la práctica deportiva y en mejorar su rendimiento, en lugar de interiorizar lo que dicen los medios de comunicación.

Thøgersen-Ntoumani et al. (2011) analizaron los efectos de la auto objetivación en la apariencia y el estado de ánimo en las deportistas. Los resultados destacaron que las mujeres que usaban ropa de ejercicio ajustada reportaron más pensamientos relacionados con la apariencia física que aquellas que llevaban ropa holgada, lo que demuestra que la ropa ajustada aumenta la auto objetivación.

En relación al impacto que puede tener la autoestima en las deportistas, los mismos artículos mencionados anteriormente, tres de ellos dan información relevante sobre la autoestima.

Según el estudio de Coyne y Wodruff (2020) sus resultados sacan la conclusión de que no hay ningún vínculo entre la participación en crossfit y la autoestima. Justifican estos datos debido a que utilizan una medida de autoestima rasgo y sugieren que quizás sí que hay una relación de autoestima estado.

Además, hacen referencia a que el coste de asistir a este deporte es alto, y existen asociaciones positivas entre el nivel socioeconómico y la autoestima, lo que hacen que las medidas que se han utilizado no varíen esta variable debido a que las personas que asisten a estas clases tienen una base socioeconómica alta y por ende parten de una autoestima mayor.

El estudio de Sears, Tracy y McBrier (2012) no encontró que una baja autoestima sea un indicador significativo de conductas alimentarias de riesgo. Dado que todas las participantes eran atletas, es posible que el ejercicio aumentara la autoestima tanto en mujeres sintomáticas como asintomáticas de padecer un TCA. El ejercicio incrementa la energía, el estado de ánimo, la sensación de logro, la pérdida de grasa y el aumento de masa corporal, factores que podrían contribuir a la alta autoestima de las deportistas y, por ende, a la ausencia de problemas alimentarios. Estas atletas tienen un ideal de belleza diferente, centrado en el rendimiento deportivo más que en la apariencia física, lo que hace que su autoestima esté más relacionada con su desempeño en el deporte.

Y, por último, en el estudio de Thøgersen-Ntoumani et al. (2011) los resultados en cuanto a la autoestima dicen que está moderada la relación entre la auto objetivación, los estados de ánimo y la satisfacción corporal: las mujeres con alta autoestima se veían menos afectadas negativamente por la auto objetivación. Por lo que el estudio sugiere que hay que enseñar a las deportistas estrategias o herramientas para aumentar su autoestima para poder reducir la objetivación a la que están expuestas.

5. Discusión

La revisión sistemática realizada sobre la imagen corporal y la autoestima en el deporte femenino revela varias perspectivas y factores que influyen en la percepción de las deportistas respecto a sus cuerpos y autoestima.

Entre los hallazgos principales de los estudios se destaca la conciencia de los entrenadores sobre la problemática de la imagen corporal en niñas y en mujeres jóvenes en contextos deportivos, que está influenciada por el ideal corporal de belleza, los uniformes utilizados y la necesidad de espacios seguros (Schneider et al., 2023). La percepción positiva de los cuerpos funcionales en deportes como el rugby, críquet y netball, y su impacto en la satisfacción corporal (Russell, 2004). La dicotomía existente entre el cuerpo performativo y el objetivado en las deportistas, y la necesidad que tienen entre elegir uno y otro por no ser compatibles (Lunde & Gattario, 2017). El ambiente inclusivo y seguro que existe en los lugares donde se practica crossfit y que esto favorece una imagen corporal positiva (Coyne & Woodruff, 2020). La relación existente entre la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo en atletas (Sears, Tracy & McBrier, 2012). Y la influencia de la ropa ajustada en la auto objetivación (Thøgersen-Ntoumani et al., 2011).

Los resultados obtenidos de los estudios seleccionados indican que la práctica deportiva puede tener tanto efectos positivos como negativos en la imagen corporal y en la autoestima de las mujeres.

Los efectos positivos se observan cuando las deportistas exaltan la percepción de la funcionalidad de sus cuerpos para tener un rendimiento exitoso (Russell, 2004). Ver que la funcionalidad de tu cuerpo es aceptada en un deporte porque es adecuado para rendir mejor, genera una satisfacción corporal alta y un aumento de la autoestima (Russell, 2004). Cuando las deportistas están centradas en su cuerpo performativo, estas lo ven como una herramienta funcional durante la práctica deportiva, generando una satisfacción corporal alta ya que sus cuerpos hacen que rindan de manera adecuada (Lunde & Gattario, 2017). Las mujeres que practican crossfit sienten que al mejorar sus habilidades físicas, su satisfacción corporal aumenta, y sienten que es un lugar seguro donde se valora la mejora de las destrezas por encima de la apariencia física (Coyne & Woodruff, 2020). Las atletas de la División III no se ven tan influenciadas por los ideales de belleza de los medios de comunicación, ya que están más centradas en la práctica deportiva en lugar de interiorizar lo que dicen los medios (Sears, Tracy & McBrier, 2012). Respecto a la autoestima, el ejercicio incrementa la energía, el estado de ánimo, la sensación de logro, la pérdida de grasa y el aumento de masa corporal, factores que podrían contribuir a la alta autoestima de las deportistas y, por ende, a la ausencia de problemas alimentarios (Sears, Tracy & McBrier, 2012). La autoestima modera la relación entre la auto objetivación, los estados de ánimo y la satisfacción corporal, las mujeres con alta autoestima se ven menos afectadas por la auto objetivación (Thøgersen-Ntoumani et al., 2011).

Por otro lado, los efectos negativos surgen cuando aparece el ideal corporal de belleza en las percepciones de las deportistas, ya que fuera del contexto deportivo no suele coincidir, lo cual se crea un obstáculo para la participación y el disfrute del deporte (Schneider et al., 2023). Las deportistas sienten que la interpretación positiva del tamaño de sus cuerpos como herramientas de aumento de rendimiento no se transfiere fuera de la ubicación deportiva, es decir, que fuera del entorno deportivo la satisfacción corporal es baja y las preocupaciones por no seguir el ideal de belleza impuesto por la sociedad aumenta (Russell, 2004). Cuando las atletas interpretan su cuerpo objetivado, sienten menos satisfacción corporal ya que su cuerpo atlético no se ajusta a los ideales de belleza de la sociedad y sienten que deben elegir entre seguir teniendo un cuerpo performativo que se ajuste a su deporte o descuidar ese cuerpo performativo y adecuarlo a un cuerpo objetivado que la sociedad acepte como válido (Lunde & Gattario, 2017). Las mujeres que tienen riesgo de padecer trastornos alimentarios tienen una percepción más negativa de su imagen corporal (Sears, Tracy & McBrier, 2012). Además, respecto a los uniformes, los resultados destacan que las mujeres que usan ropa de ejercicio ajustada tienen pensamientos relacionados por su apariencia física (Thøgersen-Ntoumani et al., 2011) y que los uniformes a menudo son diseñados para ser muy ajustados o mostrar mucha piel, lo que puede causar incomodidad y hacer que las niñas se sientan expuestas o vulnerables (Schneider et al., 2023). En cuanto a la autoestima, los resultados indican que tener una baja autoestima genera que tengan una mayor auto objetivación (Thøgersen-Ntoumani et al., 2011).

Respecto a las limitaciones de la realización del trabajo cabe destacar que ha sido compleja la búsqueda de artículos que hablaran en específico de cómo la imagen corporal influenciaba a las deportistas mujeres en concreto, ya que en la mayoría de investigaciones o solo eran de hombres o de ambos sexos donde la muestra de mujeres era escasa. Y que había muy poca información acerca de la autoestima y la actividad física en mujeres. Además, ha sido una limitación importante encontrar investigaciones que hablaran en concreto del tema del estudio, ya que muchos se desviaban del tema principal y por ello se han descartado un gran número de artículos para la propuesta final. También, los instrumentos utilizados en la mayor parte de investigaciones eran mediante entrevistas semiestructuradas, y muy pocos mediante instrumentos validados. Y, por último, es la variabilidad en las metodologías y contextos de los estudios seleccionados, lo que ha dificultado la comparación directa de los resultados.

Futuras investigaciones podrían beneficiarse de una muestra más amplia, incluyendo diferentes contextos culturales y tipos de deportes. También sería adecuado investigar más a fondo la autoestima en los contextos deportivos, ya que la información existente es escasa. Además, sería importante realizar intervenciones de prevención de esta problemática, ya que

como se ha visto en el estudio, puede prevenir muchas preocupaciones, malestar y posibles futuros trastornos de la conducta alimentaria.

Mi aportación con la realización de este trabajo es dar a conocer la importancia de crear protocolos de prevención de las problemáticas relacionadas con la imagen corporal y la autoestima, para que estas no desemboquen en trastornos alimentarios y de salud mental.

En conclusión, la relación entre la imagen corporal y la autoestima en la práctica deportiva en mujeres es bastante compleja y multifacética. Mientras que la participación en ciertos deportes y entornos inclusivos puede mejorar la satisfacción corporal y la autoestima, la autoobjetivación y las normas de apariencia social pueden tener efectos negativos. Estos hallazgos destacan la importancia de promover programas de salud mental y bienestar en mujeres deportistas, para prevenir problemáticas que puedan crear algún tipo de trastorno mental que genere unas consecuencias negativas en las deportistas.

6. Referencias bibliográficas

Blanco, H., Jurado, P., Jiménez, C., Aguirre, S., Peinado, J. E., Aguirre, J. F., ... Blanco, J. R. (2022). Influencia de la insatisfacción corporal y la actividad física en el bienestar psicológico de jóvenes mexicanas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 45, 259-267. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91097>

Coelho, G. M., Gomes, A. I., Ribeiro, B. G., & Soares, E. de A. (2014). Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 5, 105-113. doi: 10.2147/OAJSM.S36528

Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The Sport Journal*, 20, 1-20.

Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2020). Examining the influence of CrossFit participation on body image, self-esteem, and eating behaviours among women. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(3), 1314-1325. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03183>

Fernández-Bustos, J. G., González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. doi: [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)

Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: Un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-15.

Hernández-Mulero, N., & Berengüí, R. (2016). Identidad deportiva y trastornos de la conducta alimentaria: Estudio preliminar en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 37-44.

Lunde, C., & Gattario, K. H. (2017). Performance or appearance? Young female sport participants' body negotiations. *Body Image*, 21, 81-89. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.03.001>

Mack, A. A., Baron, D. A., & Reinert, J. (2023). The role of mental health care in reaching optimal performance in sports. *Sports Psychiatry*.

Posada-López, Z., & Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Actividad Física & Deporte*, 8(1), 1-11. doi: <https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>

Russell, K. M. (2004). On Versus Off the Pitch: The Transiency of Body Satisfaction Among Female Rugby Players, Cricketers, and Netballers. *Sex Roles: A Journal of Research*, 51(9-10), 561-574. doi: <https://doi.org/10.1007/s11199-004-5466-4>

Sattar, S., Khan, S., & Iqbal, S. (2020). Impact of self-esteem and body image on sports participation of female athletes. *The Sky-International Journal of Physical Education and Sports Sciences (IJPESS)*, 1, 65-80.

Schneider, J., Matheson, E. L., Tinoco, A., Silva-Breen, H., Diedrichs, P. C., & LaVoi, N. M. (2023). A six-country study of coaches' perspectives of girls' body image concerns in sport and intervention preferences: Template analysis of survey and focus group data. *Body Image*, 46, 300-312. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.013>

Sears, L. A., Tracy, K. R., & McBrier, N. M. (2012). Self-Esteem, Body Image, Internalization, and Disordered Eating Among Female Athletes. *Athletic Training & Sports Health Care: The Journal for the Practicing Clinician*, 4(1), 29-37. doi: <https://doi.org/10.3928/19425864-20110331-02>

Simona, I., Sorinel, V., & Andreea, U. (2010). The relationship between self-esteem and physical exercise in women sports practice. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 10(2).

Thøgersen-Ntoumani, C., Ntoumanis, N., Cumming, J., Bartholomew, K. J., & Pearce, G. (2011). Can Self-Esteem Protect Against the Deleterious Consequences of Self-Objectification for Mood and Body Satisfaction in Physically Active Female University Students? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(2), 289-307.

Vankim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15. doi: 10.4278/ajhp.111101-QUAN-395

Wells, E. K., Chin, A. D., Tacke, J. A., & Bunn, J. A. (2015). Risk of Disordered Eating Among Division I Female College Athletes. *International Journal of Exercise Science*, 8(3), 256-264.

Williams, A., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 8, 657-667.

Zenteno Duran, M. E. (2017). La autoestima y como mejorarla. *Revista Ventana Científica*, 43.