



Estima corporal, insatisfacción corporal e índice de masa corporal en bailarinas de ballet y estudiantes

Brenda Sarahi Cervantes-Luna, María del Consuelo Escoto-Ponce de León y Esteban Jaime Camacho-Ruiz

Universidad Autónoma del Estado de México
Recibido el 17 de abril de 2020. Aceptado el 28 de abril de 2021

RESUMEN: Durante la última década, algunos autores han enfatizado en la importancia de describir y comprender aspectos positivos de la imagen corporal, por ejemplo, la estima corporal, especialmente en muestras de diferentes disciplinas artístico-estético. Por tanto, el objetivo del presente estudio fue comparar la estima corporal y la insatisfacción corporal, entre dos grupos de mujeres emparejadas por edad (bailarinas de ballet y estudiantes), y analizar la relación entre dichas variables con el índice de masa corporal (IMC). Participaron 70 mujeres, con un rango de edad de 12 a 20 años. Todas las participantes fueron pesadas y medidas, y respondieron una versión corta del Cuestionario de Imagen Corporal y la Escala de Estima Corporal. El análisis de resultados indicó que las bailarinas de ballet tienen menor IMC, menor insatisfacción corporal y mayor estima corporal hacia la condición física y preocupación por el peso, que las estudiantes. Finalmente, en el grupo de bailarinas, el IMC se asoció con la insatisfacción corporal, pero no con la estima corporal. Contrariamente, en el grupo de estudiantes, el IMC se asoció tanto con la estima corporal, como con la insatisfacción corporal. Los hallazgos del presente estudio pueden tener implicaciones en el desarrollo e implementación de estrategias que fortalezcan la estima corporal y la imagen corporal de mujeres que practican disciplinas artístico-estético.

Palabras clave: psicología positiva; imagen corporal; aprecio corporal; danza clásica; satisfacción corporal.

Body esteem, body dissatisfaction and body mass index in ballet dancers and students

ABSTRACT: During the last decade, some authors have emphasized the importance of describing and understanding positive aspects of body image, for example, body esteem, especially in samples from different artistic-aesthetic disciplines. Therefore, the objective of the present study was to compare body esteem and body dissatisfaction, between two groups of women matched for age (ballet dancers and students) and analyze the relationship between these variables with the body mass index (BMI). Seventy women participated, with an age range of 12 to 20 years. All the participants were weighed and measured, and answered a short version of the Body Image Questionnaire and the Body Esteem Scale. The analysis of results indicated that ballet dancers have a lower body mass index (BMI), lower body dissatisfaction, and higher body esteem for physical condition and concern about weight than the students. Finally, in the group of dancers, the BMI was associated with body dissatisfaction, but not with body esteem. In contrast, in the group of students, BMI was associated with both body esteem and body dissatisfaction. The findings of the present study may have implications in the development and implementation of strategies that strengthen body esteem and body image of women who practice artistic-aesthetic disciplines.

Keywords: positive psychology; body image; body appreciation; classical dance; body satisfaction.

Introducción

La danza es una disciplina que tiene como instrumento el propio cuerpo, donde las exigencias de la disciplina, aunadas a otros factores contextuales (e.g. uso de espejos, tipo de uniforme, institución), personales (e.g. interpretación de la cultura de la danza, asociación de movimientos relacionados con la imagen corporal, interpretación de la cultura de la danza) e interpersonales (e.g. exigencias por parte de los instructores, comentarios de compañeros, comparaciones con otros) atentan contra la satisfacción corporal de los bailarines (García et al., 2018). En este sentido, se sabe que más de la tercera parte de mujeres que practican danza no profesional (38.8%) están insatisfechas con su cuerpo (Torales et al., 2017). Debido a que la insatisfacción corporal (IC) es un factor de riesgo para el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (Behar et al., 2014), es importante profundizar en su conocimiento.

Si bien existen diferentes tipos de danza, los bailarines de ballet (BB) han sido identificados como un grupo vulnerable en el desarrollo de TCA (Arcelus et al., 2014; Dias et al., 2014; Nascimento et al., 2012; Zoletić y Duraković-Belko, 2009), debido a que obtienen puntuaciones altas en motivación por la delgadez, perfeccionismo, desconfianza interpersonal, ineffectividad, síntomas de bulimia (Neumärker et al., 2000; Zoletić y Duraković-Belko, 2009) y consideran que su cuerpo es menos bello y poco deseable (Bettle et al., 2001).

Es importante destacar que, aunque la delgadez está asociada a un ideal de belleza, en el ballet, una silueta esbelta no sólo se asocia con dicho ideal, sino también con el éxito (Zoletić y Duraković-Belko, 2009), la aceptación y el reconocimiento (Clabaugh y Morling, 2004). Es decir, los BB manifiestan preocupación por su apariencia física, tienen miedo a ganar peso (Hidayah y Syahrul, 2011), son sensibles a las críticas y tienen miedo a una evaluación negativa (Clabaugh y Morling, 2004). Incluso, si los BB perciben que no han alcanzado la figura estereotipada para desempeñarse en el ballet, aun teniendo un índice de masa corporal (IMC) bajo o normal, pueden desarrollar IC (Cardoso et al., 2017).

A nivel internacional, el porcentaje de BB con IC oscila entre 26.7% y 30.4% (Dias et al., 2014; Kosmidou et al., 2016). En México, dicho porcentaje se ubica entre 3.3% y 23.7% (Ocampo et al., 1999; Valdez y Guadarrama, 2008) y es mayor al identificado en estudiantes (Valdez y Guadarrama, 2008). La IC puede incrementar con la edad y con la duración de los estudios de ballet (Torres-Pérez et al., 2013). En algunos casos, las BB no desarrollan IC ni baja autoestima, pero sí manifiestan su deseo por tener muslos y caderas más pequeñas (Barlaan, 2019).

Tradicionalmente, las investigaciones en BB se han enfocado en la comprensión de la IC y pocas se han interesado en investigar aspectos positivos de la imagen corporal (Budnik-Przybylska et al., 2019; Swami y Sunshine, 2012; van Zelst et al., 2004; Vernetta et al., 2018), por ejemplo, la estima corporal (EC). La EC es la imagen o representación mental que las personas tienen acerca de su propio cuerpo, y a la observación de su atractivo estético y sexual (Franzoi y Herzog, 1986). En el contexto de las disciplinas artístico-estético, las mujeres que practican gimnasia puntúan alto en la Escala de Estima Corporal, lo que significa que tienen una opinión más favorable sobre su aspecto físico (Vernetta et al., 2018). Aunque algunos estudios no han identificado diferencias en el nivel de EC entre BB, bailarines y no bailarines (Budnik-Przybylska et al., 2019), otros han documentado que la EC es diferente entre BB principiantes y avanzadas (Swami y Sunshine, 2012).

Recientemente, algunos autores han sugerido que es importante estudiar sobre la EC en muestras de diferentes disciplinas artístico-estético (Vernetta et al., 2018), a fin de impulsar el desarrollo y la implementación de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad (Cardoso et al., 2017). En atención a esta recomendación y considerando que la EC puede cambiar con la edad (Frisén et al., 2015), el objetivo del presente estudio fue comparar el IMC, la IC y la EC entre BB y un

grupo de estudiantes emparejadas por edad, y analizar la relación entre dichas variables con el IMC. Debido a que la cultura del ballet se vincula con un cuerpo esbelto (Hidayah y Syahrul, 2011), la primera hipótesis fue que las BB tendrían menor IMC que las estudiantes. Asimismo, se sabe que el ejercicio físico mejora la EC (Chae et al., 2017), por lo que la segunda hipótesis fue que las BB tendrían mayor EC que las estudiantes. En congruencia con estudios previos (Valdez y Guadarrama, 2008), la tercera hipótesis fue que las BB tendrían mayor IC que las estudiantes. Por último, la cuarta hipótesis fue que el IMC se correlacionaría positivamente con la IC y negativamente con la EC.

Metodología

Participantes

Participó una muestra no probabilística, de tipo intencional, conformada por 35 BB y 35 estudiantes, emparejadas por edad. El rango de edad fue 12 a 20 años ($M = 15.94$; $DE = 2.32$). En cuanto a los criterios de inclusión, se consideró a todas las BB que otorgaron el consentimiento y/o asentimiento informado y que completaron los instrumentos de medición. En el caso de las estudiantes, se consideró que estas cumplieran con la edad requerida para el emparejamiento con las BB. Se excluyó a las participantes que no respondieron los instrumentos en su totalidad ($n = 2$), o bien, que no fueron pesadas y medidas ($n = 5$). Todas las participantes eran residentes del Estado de México.

Instrumentos

Hoja de datos generales. Permitió recabar información en cuanto edad y nivel académico.

Escala de Estima Corporal ([BES, por sus siglas en inglés], Franzoi y Shields, 1984). Es un instrumento de autoinforme conformado por 35 ítems tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (1 = *tengo fuertes sentimientos negativos* y 5 = *tengo fuertes sentimientos positivos*), que miden el aprecio que una persona tiene hacia algunas partes o funciones corporales. La BES fue adaptada para población mexicana por Escoto et al. (2016), quienes identificaron que la escala comprende dos factores: 1) Atractivo Físico y Sexual, y 2) Condición Física y Preocupación por el Peso, con adecuada confiabilidad para hombres y mujeres ($\alpha = .88 - .91$). Mayores puntuaciones indican mayor estima corporal. En este estudio la BES mostró alta confiabilidad ($\alpha = .94$; $\omega = .95$).

Cuestionario de Imagen Corporal ([BSQ, por sus siglas en inglés], Cooper et al., 1987). Es un instrumento de autoinforme conformado por 34 ítems tipo Likert, con seis opciones de respuesta (1 = *nunca* y 6 = *siempre*), que miden la IC. Se utilizó la versión corta de 8 ítems para México (BSQ-8; Franco-Paredes et al., 2020). El BSQ-8 es un instrumento con adecuados índices de invarianza configural, métrica, escalar y estructural; además, cuenta con confiabilidad adecuada ($\alpha = .89$; $\omega = .89$). Mayores puntuaciones indican mayor IC. En este estudio, el BSQ-8 tuvo índices altos de confiabilidad ($\alpha = .92$; $\omega = .94$).

Índice de Masa Corporal. Es un indicador de la relación entre el peso y la talla que se utiliza para identificar el nivel de sobrepeso y la obesidad. El IMC se calcula dividiendo el peso de una persona (en Kg) por la estatura en metros, al cuadrado (kg/m^2). Valores de IMC menores a 18.5 indican bajo peso; entre 18.5 y 24.9 señalan peso normal; entre 25 y 29.9 corresponden a obesidad; y, mayores a 30 indican obesidad (Organización Mundial de la Salud, 2021). Para obtener el IMC, todas las participantes fueron medidas con un estadímetro portátil de la marca SECA (con precisión de 1 mm) y fueron pesadas con un analizador corporal de la marca InBody®, modelo 230. Este analizador tiene alto nivel de precisión y es un estándar de oro para la toma de medidas corporales (InBody, 2014). Para medir la estatura, se solicitó a las participantes que se retiraran los adornos de la cabeza, que se colocaran de pie, con los talones, los glúteos, la espalda y la cabeza en contacto con el estadímetro, siguiendo el plano de

Frankfurt (Secretaria de Salud, 2011). Posteriormente, las participantes se subieron al analizador corporal sin zapatos, con ropa ligera, sin celular y sin objetos metálicos. Las participantes debían mantener la mirada al frente, sin moverse, con pies y manos en contacto con los electrodos del analizador corporal. Estas medidas se tomaron en un salón independiente, previo al inicio de clases y en presencia de dos investigadores, un padre de familia y un profesor.

Procedimiento

La investigación se realizó entre noviembre de 2018 y abril de 2019. En primer lugar, se contactó a los responsables de las escuelas de Ballet, quienes fueron informados sobre los objetivos de la investigación y se les invitó a participar en el estudio. Posteriormente, los padres y/o tutores legales de las BB menores de edad fueron informados acerca del estudio y se solicitó su consentimiento por escrito. De manera similar, las participantes recibieron información general sobre el estudio y se pidió su asentimiento y/o consentimiento para participar. Después de esto, se procedió a la aplicación de los cuestionarios y a la toma de estatura e IMC. Por último, a partir de la edad de las BB, se contactó a estudiantes para invitarlas a participar en el estudio. Una vez obtenidos los permisos correspondientes, tanto de padres y/o tutores como de estudiantes, se procedió a la recolección de datos. En ambos casos, la aplicación de los instrumentos se realizó en pequeños grupos. A todas las mujeres se les explicó que su participación no generaba costo alguno y que podían abandonar la investigación en el momento que lo desearan. La investigación fue aprobada por el Departamento de Investigación de la Universidad Autónoma del Estado de México. La participación fue voluntaria y las participantes no recibieron ningún tipo de compensación.

Análisis de Datos

Se calcularon frecuencias y porcentajes para conocer la distribución del IMC en ambos grupos. También se realizaron pruebas *t* Student para comparar el IMC, la EC y la IC, entre BB y estudiantes. Se estableció la significación estadística en un valor de $p < .05$. Para conocer el tamaño del efecto de las diferencias se calculó *d'* de Cohen (1992) (efecto pequeño: $\geq .20$ $d \leq .49$; efecto moderado: $\geq .50$ $d \leq .79$; efecto grande: $\geq .80$). Finalmente, se realizaron correlaciones bivariadas con el coeficiente *r* de Pearson para conocer la asociación entre IMC con la IC y EC. El análisis de los datos se realizó con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, versión 19 para Windows).

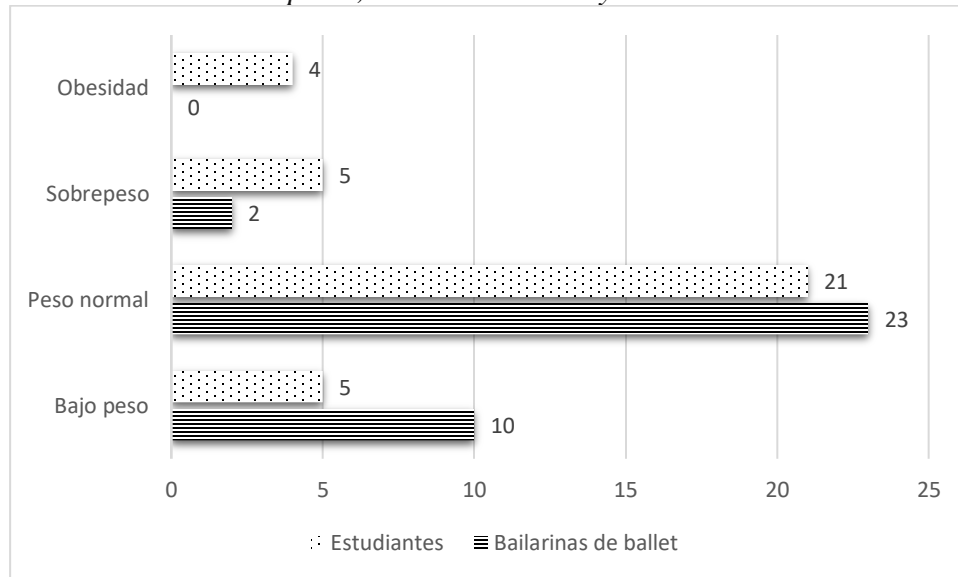
Resultados

Distribución y comparación del IMC por grupo

Como se observa en la Figura 1, la mayoría de las bailarinas (65.7%) y de las estudiantes (60%) tuvieron peso normal (IMC = 18.7 - 24.4 y 19.2 - 24.9, respectivamente). Casi la tercera parte de las BB (28.6%) tenía bajo peso (IMC = 15-18.50), dos (5.7%) tenían sobrepeso (IMC = 25.9-26.7) y ninguna presentó obesidad. Por el contrario, cuatro estudiantes (11.4%) tuvieron obesidad (IMC = 31.7-34), cinco (14.3%) tenían bajo peso y cinco (14.3%) tenían sobrepeso (IMC = 16.20-18.30 y 25.10-28.10, respectivamente). La prueba *t* Student indicó diferencias estadísticamente significativas ($t(56.09, 70) = 3.195, p = .002$) entre el IMC de las BB ($M = 20.59, DE = 2.69$) y el de las estudiantes ($M = 23.39, DE = 3.2$).

Figura 1

Distribución del índice de masa corporal, entre estudiantes y bailarinas



Comparación de la EC y la IC entre BB y estudiantes

Las BB tuvieron menor IC y mayor EC hacia su condición física y preocupación por el peso, que las estudiantes (ver Tabla 1). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas al comparar la EC por partes o funciones corporales, donde las BB obtuvieron mayor estima hacia su coordinación física ($M = 4.26, DE = 0.85$), agilidad ($M = 4.23, DE = 0.84$) y anchura de hombros ($M = 3.66, DE = 1.31$), que las estudiantes (coordinación física: $M = 3.8, DE = 1.05$; agilidad: $M = 3.51, DE = 1.1$; anchura de hombros: $M = 3.06, DE = 1.14$). Por el contrario, las estudiantes puntuaron más alto en la estima hacia su olor corporal ($M = 4.06, DE = 0.94$) que las BB ($M = 3.29, DE = 0.99$).

Tabla 1.

Comparación de la EC y la IC, entre bailarinas de ballet (BB) y estudiantes (E)

	BB	E	t Student			d' Cohen
	M (DE)	M (DE)	t	gl	p	
BES	129.54 (22.22)	122.91 (18.50)	1.36	68	.18	.32
CFyPP	52.40 (10.30)	47.71 (9.65)	1.96	68	.05	.47
AFyS	70.71 (12.06)	69.06 (9.57)	0.64	68	.53	.15
BSQ-8	15.91 (8.56)	20.45 (8.33)	2.25	68	.03	-.54

Nota: BES = Escala de Estima Corporal; CFyPP = Condición física y preocupación por el peso; AFyS = Atractivo Físico y Sexual; BSQ-8 = Cuestionario de Imagen Corporal, versión de 8 ítems; M = puntuación media; DE = desviación estándar; gl = grados de libertad.

Comparación de la IC por reactivo del BSQ-8

Al realizar el análisis por reactivo del BSQ-8, se identificaron diferencias estadísticamente significativas en las preguntas 1, 3 y 4, donde las estudiantes obtuvieron puntuaciones más altas (ver Tabla 2).

Tabla 2.*Comparación de los ítems del BSQ-8, entre bailarinas de ballet (BB) y estudiantes (E)*

	BB	E	t Student			d'
	M (DE)	M (DE)	t	gl	p	Cohen
1. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?	2.46 (1.34)	3.26 (1.44)	2.41	68	.019	-.56
2. Al fijarte en la figura de otras chicas ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?	2.40 (1.50)	2.77 (1.50)	1.04	68	.303	-.25
3. Estar desnuda (e.g. cuando te bañas) ¿te ha hecho sentir gorda?	1.80 (1.18)	2.46 (1.52)	2.02	68	.048	-.49
4. ¿Has evitado ir a eventos sociales (e.g. una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?	2.09 (1.44)	2.77 (1.37)	2.04	68	.046	-.48
5. ¿Te ha preocupado que otra gente vea llantitas alrededor de tu cintura o estómago?	2.51 (1.63)	3.26 (1.56)	1.95	68	.056	-.47
6. Cuando estás con otras personas ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (e.g. sentándote en un sofá o en el autobús)?	1.34 (0.94)	1.74 (1.04)	1.69	67.30	.095	-.40
7. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuánta grasa tenías?	2.31 (1.61)	2.46 (1.38)	0.40	68	.143	-.10
8. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (e.g. en vestidos comunes de piscinas o baños)?	1.94 (1.51)	2.63 (1.46)	1.93	68	.058	-.46

Nota: M = puntuación media; DE = desviación estándar; gl = grados de libertad.

Asociación entre el IMC, IC y EC por grupo

El IMC se relacionó positivamente con la IC en las participantes de ambos grupos, esta asociación fue más fuerte en las BB. Por el contrario, en el grupo de BB no se encontraron asociaciones entre el IMC y la EC, pero sí se encontró una relación negativa en las estudiantes. Finalmente, en ambos grupos, la EC se asoció negativamente con la IC, esta asociación fue más fuerte en las estudiantes (ver Tabla 3).

Tabla 3.*Asociación entre IMC, IC y EC*

	1	2	3	4	5
1	-	-.55***	-.65***	-.36*	.43**
2	-.16	-	.89***	.91***	-.51***
3	-.26	.93***	-	.63***	-.62***
4	-.03	.95***	.78***	-	-.30
5	.60***	-.38*	-.46***	-.25	-

Nota: 1 = Índice de Masa Corporal; 2 = Escala de Estima Corporal; 3 = Condición Física y Preocupación por el Peso; 4 = Atractivo Físico y Sexual; 5 = Cuestionario de Imagen Corporal, versión de 8 ítems; * = $p \leq .05$; ** = $p \leq .01$; *** = $p \leq .001$. Las correlaciones por encima de la diagonal corresponden a las estudiantes, y las que están por debajo de la diagonal a las BB.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue comparar el IMC, la EC y la IC entre BB y un grupo de estudiantes emparejadas por edad, y analizar la relación entre dichas variables con el IMC. Se encontró que las BB tienen menor IMC, menor IC y mayor EC hacia la condición física y preocupación por el peso, que las estudiantes. En las BB, el IMC está asociado positivamente con la IC, pero no con la EC. En las estudiantes, el IMC está asociado negativamente con la EC y, positivamente, con la IC.

En congruencia con la primera hipótesis, las BB tuvieron un IMC menor que las estudiantes. En cuanto la distribución del peso corporal, la mayoría de las estudiantes y las BB tenían un peso normal y casi la tercera parte de las BB tenían bajo peso. Este porcentaje representa el doble que el de estudiantes con bajo peso. A su vez, el número de estudiantes con sobrepeso y obesidad superó al porcentaje de BB con sobrepeso. Cabe destacar que ninguna BB presentó obesidad. Esta distribución de IMC entre BB y estudiantes, es similar a la informada en estudios previos (Torales et al., 2017). En general, el alto porcentaje de BB con bajo peso puede deberse a las exigencias propias del ballet, donde la silueta corporal delgada se vincula al éxito (Zoletić y Duraković-Belko, 2009), a la aceptación y al reconocimiento (Clabaugh y Morling, 2004). Este resultado es importante ya que la literatura científica demuestra que las BB con un IMC bajo puntúan más alto en motivación por la delgadez y en síntomas de bulimia, en comparación con las BB con peso normal (Özgenç y Kışaç, 2009). Más aún, a pesar de tener un IMC por debajo del ideal, las BB recurren a estrategias que les permitan esculpir su cuerpo y mantener ese peso corporal (Dias et al., 2014; Kaufman et al., 2002), lo que representa un riesgo para el desarrollo de TCA (Arcelus et al., 2014; Dias et al., 2014; Nascimento et al., 2012; Zoletić y Duraković-Belko, 2009).

En cuanto la EC, en congruencia con la segunda hipótesis, se encontró que las BB tienen mayor EC con la condición física y la preocupación por el peso corporal (condición física, agilidad y anchura de hombros), mientras que las estudiantes aprecian más su olor corporal. En el grupo de BB, la EC se relacionó negativamente con la IC, pero no con el IMC, por lo que la cuarta hipótesis se acepta parcialmente. Probablemente, este resultado se deba a que la mayoría de las BB tenían un peso normal o bajo. Estos hallazgos son similares a los identificados en gimnastas, donde las participantes informan adecuada EC y, por ende, una opinión favorable sobre su aspecto y su físico (Vernetta et al., 2018). Este resultado puede deberse a que las BB están constantemente realizando ejercicio físico, el cual mejora la EC y reduce los síntomas de depresión (Chae et al., 2017). Por otro lado, las estudiantes presentaron menor EC hacia la condición física y preocupación por el peso. A su vez, la EC se relacionó negativamente con el IMC y positivamente con la IC. Este resultado puede deberse a que las estudiantes tenían un IMC mayor.

En cuanto a la tercera hipótesis, esta fue rechazada ya que se encontró mayor IC en estudiantes que en BB. Al respecto, se sabe que, a mayor IMC mayor grado de IC (Casillas-Estrella et al., 2006), por lo que probablemente este resultado se debe a que las estudiantes tenían mayor IMC que las BB. Además, la mayoría de las BB tenían un IMC normal y bajo peso. Conjuntamente, el baile puede ser un mecanismo que las adolescentes emplean para disminuir su IC (Barlaan, 2019), por lo que el ballet puede ser una actividad física que contribuya a reducir la IC de las BB. Por otro lado, las BB informaron mayor EC hacia algunas partes y funciones corporales, lo que podría fungir como un factor protector para la IC. A la luz de estos resultados, los profesionales de la salud y de la danza deben sumar esfuerzos para promover la estima corporal tanto en estudiantes como en BB.

Limitaciones y futuras líneas

El presente estudio tiene como fortaleza la evaluación y comparación de la EC, entre dos grupos de mujeres emparejadas por edad; sin embargo, el reducido número de las participantes no permite generalizar los resultados a otras muestras. Entre las limitaciones del estudio destaca que no se obtuvo información en cuanto al ejercicio físico de las estudiantes, ni de los hábitos de alimentación de las participantes de ambos grupos. Tampoco se recabó información sobre el tiempo que las BB tenían practicando la disciplina. La investigación futura debe realizarse con muestras más amplias, con diseños longitudinales y con la inclusión de otras variables que contribuyan a la comprensión de imagen corporal positiva.

Conclusiones

Las BB de ballet tienen mayor EC hacia la condición física y preocupación el peso, que las estudiantes. La EC de las BB se asocia negativamente con la IC, pero no con el IMC. A su vez, el IMC se relaciona positivamente con la IC. Las estudiantes tienen mayor IMC y IC que las BB. La EC de las estudiantes se asocia negativamente con el IMC y con la IC. A su vez, el IMC se relaciona positivamente con la IC. Los profesionales de la salud y de la danza deben integrar esfuerzos para identificar oportunamente si el IMC bajo de las BB está asociado a prácticas que pongan en riesgo su salud. También deben implementarse estrategias orientadas al fortalecimiento de satisfacción corporal y de la EC, no basadas en el peso corporal.

Referencias

- Arcelus, J., Witcomb, G. L., y Mitchell, A. (2014). Prevalence of eating disorders amongst dancers: a systemic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, 22, 92-101. <https://doi.org/10.1002/erv.2271>
- Barlaan, I. F. (2019). *Body dissatisfaction among ballet dancers* (Senior Theses and Capstone). Dominican University of California. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2019.HLTH.ST.01>
- Behar, R., Gramegna, G., y Arancibia, M. (2014). Perfeccionismo e insatisfacción corporal en los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 52, 103-114. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272014000200006>
- Bettle, N., Bettle, O., Neumärker, U., y Neumärker, K. J. (2001). Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 93, 297-309. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.1.297>
- Budnik-Przybylska, D., Kaźmierczak, M., Przybylski, J., y Bertollo, M. (2019). Can personality factors and body esteem predict imagery ability in dancers? *Sports*, 7(6), 131. <https://doi.org/10.3390/sports7060131>

- Cardoso, A. A., Reis, N. M., Marinho, A. P., Boing, L., y de Azevedo, A. C. (2017). Study of body image in professional dancers: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23, 335-340. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172304162818>
- Casillas-Estrella, M., Montaña-Castrejón, N., Reyes-Velázquez, V., Bacardí-Gascón, M., y Jiménez-Cruz, A. (2006). A mayor IMC mayor grado de insatisfacción con la imagen corporal. *Revista Biomédica*, 17, 243-249. <https://doi.org/10.32776/revbiomed.v17i4.463>
- Chae, S. M., Kang, H. S., y Ra, J. S. (2017). Body esteem is a mediator of the association between physical activity and depression in Korean adolescents. *Applied Nursing Research*, 33, 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2016.10.001>
- Clabaugh A, y Morling, B. (2004). Stereotype accuracy of ballet and modern dancers. *The Journal of Social Psychology*, 144, 31-48. <https://doi.org/10.3200/SOCP.144.1.31-48>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <http://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z, y Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Dias, A., Pinheiro, S., Texeira, A. K, y Leal, I. (2014). Transtornos alimentares e insatisfação com a imagem corporal em bailarinos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20, 267-271. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200401399>
- Escoto, M. C., Bosques-Brugada, L. E., Cervantes-Luna, B. S., Ruiz, E. J., Rangel, I, y Hernández, G. (2016). Adaptation and psychometric properties of Body Esteem Scale in Mexican women and men. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.08.001>
- Franco-Paredes, K., Díaz-Reséndiz, F. J., González-Betanzos, F, y Hidalgo-Rasmussen, C. (2020). Evaluating different versions of the Body Shape Questionnaire and invariance across age in Mexican women. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00874-y>
- Franzoi, S. L, y Herzog, M. E. (1986). The Body Esteem Scale: A convergent and discriminant validity study. *Journal of Personality Assessment*, 50, 24-31. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_4
- Franzoi, S. L, y Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 173-178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4802_12
- Frisén, A., Lunde, C, y Berg, A. (2015). Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood: A growth curve analysis. *Developmental Psychology*, 12, 99-115. <https://doi.org/10.1080/17405629.2014.951033>
- García, A., Amado, D., Sánchez-Miguel, P. A, y del Río, C. (2018). Factors dancers associate with their body dissatisfaction. *Body Image*, 25, 40-47. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.02.003>
- Hidayah, G. N, y Syahrul, A. H. (2011). Eating attitude, body image, body composition and dieting behaviour among dancers. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 3, 92-102. <https://doi.org/10.3923/ajcn.2011.92.102>
- InBody. (2014). *InBody Technology*. Recuperado de <http://www.inbody.com/global/intro/Technology.aspx>
- Kaufman, B. A., Warren, M. P., Dominguez, J. E., Wang, J., Heymsfield, S. B, y Pierson, R. N. (2002). Bone density and amenorrhea in ballet dancers are related to a decreased resting metabolic rate and lower leptin levels. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 87, 2777-2783. <https://doi.org/10.1210/jcem.87.6.8565>

- Kosmidou, E., Giannitsopoulou, E, y Moysidou, D. (2016). Social physique anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes. *Research in Dance Education*, 18, 23-33. <https://doi.org/10.1080/14647893.2016.1223027>
- Nascimento, A. L., Luna, J. V, y Fontenelle, L. F. (2012). Body dysmorphic disorder and eating disorders in elite professional female ballet dancers. *Annals of Clinical Psychiatry*, 24(2), 191-4. https://www.aacp.com/article/buy_now/?id=191
- Neumärker, K. J., Bettle, N., Neumärker, U, y Bettle, O. (2000). Age-and gender-related psychological characteristics of adolescent ballet dancers. *Psychopathology*, 33, 137-142. <https://doi.org/10.1159/000029135>
- Ocampo, M. T., López, X., Alvarez, G, y Mancilla, J. M. (1999). Percepción de la imagen corporal en estudiantes de danza clásica, con y sin trastornos alimentarios. *Estudios de Antropología Biológica*, 9, 521-535. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/eab/article/view/30889>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *10 datos sobre la obesidad*. Recuperado de <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
- Özgenç, L, y Kısaç, I. (2009). Drive for thinness, bulimia and body dissatisfaction in Turkish ballet dancers and ballerinas. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1, 2218-2221. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2009.01.390>
- Secretaría de Salud. (2011). *Abordaje diagnóstico y seguimiento del paciente pediátrico con talla baja*. México. Recuperado de http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/510_GPC_Tallabaja/GER_TallaBaja.pdf
- Swami, V, y Sunshine, A. (2012). Dancing toward positive body image? Examining body-related constructs with ballet and contemporary dancers at different levels. *American Journal of Dance Therapy*, 34, 39-52. <https://doi.org/10.1007/s10465-012-9129-7>
- Torales, J., Barrios, I., Amadeo, G., Ebner, B., Figueredo, V., Garbett, M., García, O., Vittale, F., González, I, y Samudio, M. (2017). Satisfacción corporal en bailarinas y no bailarinas. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 15, 79-84. [https://doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2017.015\(02\)79-084](https://doi.org/10.18004/Mem.iics/1812-9528/2017.015(02)79-084)
- Valdez, J. L, y Guadarrama, R. (2008). Imagen corporal en bailarinas de ballet y estudiantes de bachillerato. *Psicología y Salud*, 18, 63-68. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psycysalud/article/view/676>
- van Zelst, L., Clabaugh, A, y Morling, B. (2004). Dancers' body esteem, fitness esteem, and self-esteem in three contexts. *Journal of Dance Education*, 4(2), 48-57. <https://doi.org/10.1080/15290824.2004.10387256>
- Vernetta, M., Montosa, I, y Peláez, E. (2018). Estima corporal en gimnastas adolescentes de dos disciplinas coreográficas: gimnasia rítmica y gimnasia acrobática. *Psychology, Society & Education*, 10(3), 301-314. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i3.2216>
- Zoletić, E, y Duraković-Belko, E. (2009). Body image distortion, perfectionism and eating disorder symptoms in risk group of female ballet dancers and models and in control group of female students. *Psychiatria Danubina*, 21(3), 302-309. <https://europepmc.org/article/med/19794346>