
Creences

PID_00267345

Beatriz Galilea Ballarini
Jaume Martí Mora

**Beatriz Galilea Ballarini**

Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona. Màster en Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física per la UAB. Responsable del Departament de Psicologia de l'Esport de l'Àrea de Medicina de l'Esport del Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya. Professora del màster de Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física de la UAB. Membre de la «Prevenició en els trastorns alimentaris» de l'Agència Catalana de Consum. Professora consultora de la Universitat Oberta de Catalunya i postgrau en Nutrició, rendiment esportiu i salut.

**Jaume Martí Mora**

Llicenciat en Psicologia per la Universitat de Barcelona. Màster en Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física per la UAB. Soci-fundador i director de Psicosport. Fundador i director general de 6tma. President de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE, 1998 a 2008), i vicepresident en l'actualitat. Tresorer de la Federació Espanyola de Psicologia de l'Esport (FEPP). Professor col·laborador de Recursos Humans i de Gestió del Canvi de la UOC.

L'encàrrec i la creació d'aquest recurs d'aprenentatge UOC han estat coordinats pel professor: Antoni Baena Garcia (2019)

Primera edició: setembre 2019
© Beatriz Galilea Ballarini, Jaume Martí Mora
Tots els drets reservats
© d'aquesta edició, FUOC, 2019
Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona
Realització editorial: FUOC

Cap part d'aquesta publicació, incloent-hi el disseny general i la coberta, no pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap manera ni per cap mitjà, tant si és elèctric com químic, mecànic, òptic, de gravació, de fotocòpia o per altres mètodes, sense l'autorització prèvia per escrit dels titulars dels drets.

Índex

Introducció.....	5
1. Importància de la imatge corporal.....	7
2. Imatge corporal i publicitat.....	9
3. Imatge corporal, esport i activitat física.....	10
4. Imatge corporal i entorn esportiu.....	13
Bibliografia.....	15
Annex.....	16

Introducció

La manera com percebem, interpretem i finalment decidim com reaccionar enfront de la nostra realitat configura el nostre sistema de creences. F. P. Ramsey diu que les creences són com un mapa gravat en el nostre sistema que ens guia o, encara millor, ens orienta en el món per a trobar la satisfacció a les nostres necessitats. Aquests mapes, continua dient Ramsey, no ens diuen «com són les coses», sinó que ens mostren formes de conducta adequades per a satisfer les nostres necessitats afectives, emocionals, cognitives, socials, ètiques i morals, i d'aquesta manera poder decidir la nostra acció pel que fa a la realitat percebuda.

Aquest «sistema de creences» configura la nostra vida, la nostra manera de ser i d'actuar. En altres paraules, les creences que tenim condicionen el significat que donem a les nostres experiències vitals.

Si ens centrem en la construcció dels coneixements sobre nutrició, aquests es van forjant a partir de la informació externa (publicitat, premsa, revistes, etc.), del context sociocultural, de l'educació dietètica que rebem (sobretot en l'entorn familiar) i d'un altre element, els cànons de bellesa que imposa la cultura de la primesa en l'actualitat, que interactuen amb el nostre sistema de creences.

1. Importància de la imatge corporal

Quan parlem de construcció de la imatge corporal, ens referim a «la imatge que forma la nostra ment del nostre cos, és a dir, la manera com tenim representat el nostre cos en la nostra ment» (Toro, Cervera i Pérez, 1989).

Per tant, la imatge corporal no està necessàriament correlacionada amb l'aparença física real, sinó que les actituds, valoracions i creences que l'individu fa del seu cos són clau en aquesta construcció.

Allò que configura la teva vida, la teva manera de ser i d'actuar són les creences que tenim sobre el significat que donem a aquestes experiències. Ni les circumstàncies ni l'entorn determinen el que som o serem. Allò que determina què serem serà el significat que donem a aquests esdeveniments. Els subjectes que, en avaluar les seves dimensions corporals, manifesten judicis que no coincideixen amb les dimensions reals podrien presentar una alteració en la seva imatge corporal.

La imatge corporal està formada per diferents components:

- el component perceptual (percepció del cos en la totalitat, o bé d'alguna de les parts),
- el component cognitiu (valoracions respecte al cos o a una part d'ell),
- el component afectiu (sentiments o actituds respecte al cos o a una part d'ell, i sentiments cap al cos), i
- el component conductual (accions o comportaments que es produeixen a partir de la percepció) (Camacho, 2005).

La preocupació per la imatge corporal no és exclusiva del moment actual. Cada període de la història ha tingut les seves creences pel que fa a la imatge de bellesa, i cada cultura desenvolupa diferents conceptes sobre la imatge. En l'actualitat, els estàndards de bellesa estan vinculats a models de primesa, i aquests ideals són un factor de risc per al desenvolupament d'alteracions de la imatge corporal (Durkin i Paxton, 2002). La insatisfacció corporal, cada vegada més gran en determinades cultures, queda de manifest en nombrosos estudis; la distorsió de la imatge corporal i del pes és un problema important, ja que representa l'avantsala de causes per al desenvolupament de trastorns alimentaris (TCA). Aquesta preocupació comporta també una percepció del greix corporal i una menor valoració de l'autoconcepte físic, relacionat amb opinions subjectives sobre el pes i amb alteracions en la dieta (Durkin i Paxton, 2002).

Per tot això, l'objectiu de la present revisió és analitzar l'estat actual de les investigacions sobre la imatge corporal, les variables socials que hi influeixen i la seva relació amb la composició corporal, la relació amb les dietes, els trastorns de la conducta alimentària (TCA), l'esport i els programes d'intervenció i de prevenció.

Tot i que l'atenció a l'aspecte físic i a la imatge corporal ha existit sempre, en els últims temps ha adquirit proporcions sense precedents. Actualment, la preocupació pel cos, per l'aspecte extern o per aconseguir els vigents cànons de bellesa mou enormes quantitats de diners i provoca un tractament descontrolat en molts articles periodístics i en programes de mitjans audiovisuals; com a conseqüència, atreu l'atenció del públic i provoca severes repercussions sobre la salut quan determinades accions s'utilitzen sense control professional.

2. Imatge corporal i publicitat

La publicitat afavoreix la construcció d'imatges. Es poden presentar una sèrie d'imatges que mostren preocupació per la primesa, la insatisfacció corporal, la frustració amb el pes, la por de no pertànyer a l'estàndard social de bellesa i, per tant, se suggereixen imatges que afavoreixen conductes de risc. Però també se suggereix el mateix en les campanyes en què a la figura corporal de primesa se li atribueix atractiu, felicitat, popularitat i èxit.

Això passa especialment en el cas de les dones que llegeixen revistes de moda i es fixen més en els anuncis relacionats amb l'aparença (Toro *et al.*, 1989).

Els valors i ideals relacionats amb la imatge corporal es difonen en la societat fonamentalment pels mitjans de comunicació (Toro *et al.*, 1989).

Toro i altres col·laboradors van dur a terme una anàlisi de la publicitat «pro-esveltesa» en les deu revistes femenines més venudes a Espanya i van observar que un de cada quatre anuncis convidava, directament o indirectament, a perdre pes. És evident que els joves mostren un elevat desig per estar prims, especialment les dones. Al llarg de les últimes dècades, la percepció de la imatge corporal s'ha revelat com un dels factors que més incideixen i condicionen les eleccions alimentàries (Raich *et al.*, 1991). Una mostra d'això és el creixent interès per la dietètica que hi ha actualment.

3. Imatge corporal, esport i activitat física

La relació entre imatge corporal i exercici físic també és molt important a l'hora d'analitzar aquest fenomen.

Com indica López Miñarro, sabem que dins de l'esport hi ha un camp de mites representats per personatges, figures simbòliques, equips i grups que es converteixen en ídols i models a seguir. D'altra banda, la pràctica de l'activitat física i de l'esport genera afirmacions teòriques i pràctiques que poden representar un impacte negatiu; aquests mites i creences són un perill atès que, de vegades, porten associades conductes nocives o de risc per a la salut. Per mitjà d'algunes investigacions sabem que poblacions femenines amb pes normal manifesten desitjos de tenir menys percentatge de greix en la composició corporal. Per tant, hi ha dones que malgrat tenir un pes baix tenen una excessiva preocupació per mantenir-se primes, i fins i tot disminuir-lo forma part dels seus objectius (Raich *et al.*, 1991). Malgrat tot, les persones amb sobrepès i obesitat són les que presenten més insatisfacció personal amb la imatge corporal. Aquests elements actuarien, en alguns casos, en l'elecció de la dieta i tindrien com a conseqüència una ingesta energètica diària menor de la quantitat recomanada i saludable. Així, doncs, mitjançant l'abstinència o la selecció alimentària, amb ajuda o sense d'altres factors com l'exercici físic, s'han arribat a generalitzar entre el conjunt de la població una sèrie de mecanismes individuals dirigits a adequar la imatge corporal a uns criteris que condicionen les creences personals.

Mentre que algunes investigacions han trobat que les persones que fan dietes estan més satisfetes amb la seva imatge corporal, d'altres mostren que els homes i les dones que fan dieta tenen alts valors d'insatisfacció corporal respecte a l'índex de massa corporal estètics predeterminats i orientats cap a la primesa, perpetuant aquesta conducta en el temps (Nayeli *et al.*, 2006).

Les diferències entre gèneres també s'aprecien quan cal triar aliments. Mentre que els homes prefereixen productes d'origen animal i làctic perquè el seu objectiu és normalment guanyar múscul, les dones prefereixen més verdures, fruites i menys cereals perquè busquen baixar de pes (Rodin, 1993). Si afegim a tot això l'absència de supervisió mèdica amb què s'acostumen a fer les dietes, és fàcil entendre el greu perill que pot comportar el seu seguiment per a la salut (Raich *et al.*, 1991).

Les relacions entre imatge corporal i exercici físic permeten constatar l'existència de dues tendències o enfocaments oposats. D'una banda, hi ha una sèrie d'estudis que mostren que fer exercici físic es relaciona amb una imatge corporal positiva (Urrutia *et al.*, 2010), afirmació que s'ha constatat empíricament mitjançant l'aplicació de programes d'intervenció.

S'ha vist que les persones actives tenen una actitud més positiva cap al seu cos que les persones sedentàries. Això és especialment important, ja que s'ha comprovat que l'estat de salut, la imatge corporal percebuda i l'autoestima es relacionen significativament i positivament, que l'activitat física i l'esport són mitjans per a millorar la salut del subjecte i prevenir l'obesitat, i que aquestes pràctiques tenen un efecte positiu sobre l'aspecte físic i el plaer relacionat amb la seva consecució. És per això que s'ha proposat que la pràctica d'exercici físic hauria d'explotar-se a més com a mitjà de protecció de la salut.

Amb tot, de la mateixa manera que hi ha l'enfocament proposat, també veiem que l'esport pot exercir efectes negatius sobre la imatge corporal a partir de la relació que s'estableix entre la influència de la pràctica i el rendiment esportiu, la percepció corporal del subjecte i la possibilitat de desenvolupar TCA. Alguns estudis han descobert que entre els factors de risc per al desenvolupament de TCA en esportistes d'elit hi ha la influència sociocultural de la primesa, l'ansietat del rendiment esportiu i l'autoavaluació dels èxits o dels fracassos esportius; de tal manera que si aquests factors condueixen a una excessiva preocupació per la grandària i la forma del cos, hi ha una major probabilitat que aparegui un TCA (Williamson *et al.*, 1995). De fet, els TCA, o almenys la simptomatologia dels TCA, es presenten amb relativa freqüència en esports en els quals és important el control del pes corporal, com ara la gimnàstica rítmica, el patinatge artístic o els esports de resistència. Després de confirmar això, s'ha vist que la percepció de la imatge corporal depèn fortament del tipus d'esport; en aquest sentit, les persones que fan activitats de *fitness* són les que tenen pitjor concepte de la seva imatge corporal.

Si continuem en l'àmbit de l'esport, sabem que seguir una dieta restrictiva durant llargs períodes de temps pot facilitar que s'instaurin conductes precursorres de TCA entre les esportistes i en algunes especialitats esportives, ja que es pot arribar a observar la pràctica de determinades conductes de control de pes que estan perseguides, no només per la falta de salut, sinó perquè organismes oficials esportius (World Anti-doping Agency, WADA; Comitè Olímpic Internacional, COI) les inclouen com a substàncies prohibides. Un exemple seria l'ús dels diürètics. En la pràctica esportiva, alguns dels mètodes a què es recorre per al control del pes són els següents:

- Mètodes tèrmics: saunes, vestimenta de plàstic
- Consum de laxants i diürètics

- Vòmits provocats i autoinduïts
- Dejunis perllongats
- Fàrmacs aprimadors
- Exercici excessiu, i en el cas dels esportistes un augment de les sessions d'entrenament o de la intensitat

4. Imatge corporal i entorn esportiu

Al llarg d'aquest text hem pogut observar els factors que influeixen en l'elaboració de creences pel que fa a la imatge i a la composició corporal, a la relació amb el pes i a les pràctiques nutricionals dels esportistes en funció de les variables socials que apunten cap a una figura prima. A continuació, ens endinsarem amb més profunditat en els aspectes que no tenen tant de pes psicosocial, és a dir, en els aspectes relatius a l'entorn de l'esportista que condicionen la construcció de les seves creences i conductes; ens referim a l'entorn familiar de l'esportista i a l'entorn del grup esportiu (entrenador/a, companys d'equip, entorn esportiu), que fa que algunes modalitats esportives siguin més susceptibles al control del pes i al control de l'estètica corporal. L'especialitat esportiva no és el més important, sinó la relació que l'esportista estableix amb l'entorn i la percepció que en té per a convertir la disciplina en una activitat més beneficiosa o perjudicial.

De manera força habitual, les famílies dels esportistes accepten les recomanacions nutricionals que arriben dels entrenadors i de les entrenadores, així com tractaments que poden millorar el rendiment i que requereixen un «control de pes»; són recomanacions que, de vegades, podrien vincular-se a una manera de cuidar-se per a optimitzar el rendiment.

Això converteix en necessària la formació nutricional dels pares per a un bon ús de les pautes de nutrició que són recomanables per als seus fills esportistes; per això, no només el paper dels entrenadors és fonamental en la determinació de patrons de conducta saludables, sinó també el de la medicina de l'esport, la nutrició esportiva, la preparació física i la psicologia de l'esport.

En un altre nivell hi ha l'ascendència d'entrenadors i entrenadores en el desenvolupament de patrons de conducta en relació amb la nutrició. Les creences que tenen respecte al pes i la seva relació amb el rendiment esportiu de vegades es transformen en «control» de la variable sobre els seus esportistes. Això es podria resumir de la següent manera:

- Recomanacions nutricionals i hídriques basades en l'experiència personal i no tant en la científica.
- Ús inadequat de la bàscula com a sistema de control del pes.
- Manifestacions subjectives referides a la composició corporal dels esportistes.

També, en aquest cas, cal formació en l'àrea nutricional, ja que els entrenadors són els agents de canvi més propers als esportistes, sobretot en l'esport formatiu.

La influència que tenen els companys del grup esportiu i la resta d'«iguals» és inqüestionable. El període infantil i l'adolescència són les etapes més importants en el desenvolupament de les nostres creences personals, i és en aquest moment quan s'inicia la pràctica esportiva, i a l'inici de la carrera esportiva és quan més determinant resulta aquesta influència. Les informacions que s'intercanvien en aquestes etapes són essencials en l'establiment dels fonaments d'uns coneixements nutricionals saludables i, encara més important, en el manteniment dels mateixos.

Bibliografia

Cáceres, J. J. (2005). La incidencia de la preocupación por la imagen corporal en las elecciones alimentarias de los jóvenes. *Zainak*, 27 pp. 165-177.

Camacho, M. J. (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad física en la adolescencia*. (Tesi doctoral). Universitat Complutense de Madrid, Madrid.

Durkin, S. J., i Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls» *J Psychosom Res*, 5(53), pp. 995-1005.

Fernández, J., Marcó, M., i De Gracia, M. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis* 1(20), pp. 27-38.

Nayeli, M., Díaz, C.,..., i Gómez, B. L. (2006). Percepción de la imagen corporal, consumo de alimentos y actividad física en estudiantes de un colegio de bachilleres. *Rev Esp Nutr Comun*, 3(12), pp. 161-171.

Núñez, C., Carvajal, A.,..., i Turmero, E. (1994). Contribución al estudio de la composición corporal de un grupo de mujeres mediante análisis de impedancia bioeléctrica. *Nutr Hosp*, 4(9), pp. 262-267.

Raich, R. M., Deus, J.,..., i Muñoz, M. J. (1991). Evaluación de la preocupación por la figura en una muestra de adolescentes catalanas» *Rev. Psiquiat Fac Med Barcelona*, 5(18), pp. 210-220.

Rodin, J. (1993). Cultural and psychosocial determinants of weight concerns. *Ann Intern Med*, 7(119), pp. 643-645.

Taylor, C. B., Sharpe, T.,..., i Shisslak, C. (1998). Factors associated with weight concerns in adolescent girls. *Int J Eat Disord*, 24.

Toro, J., Cervera, M., i Pérez, P. (1989). Body shape publicity and anorexia nervosa. *Soc Psych Psych Epid*, 2(23), pp. 132-136.

Turner, S. L., Hamilton, H.,..., i Jacobs, M. (1997). The influence of fashion magazines on the body image satisfaction of college women: an exploratory analysis. *Adolescence*, 127(32), pp. 603-614.

Urrutia, S., Azpillaga, I.,..., i de Cos, G. L. (2010). Relación entre la percepción de estado de salud con la práctica fisicodeportiva y la imagen corporal en adolescentes. *Cuadernos Psicol Deporte*, 20, pp. 51-56.

Williamson, D. A., Netemeyer, R. G.,..., i Jackman, L. P. (1995). Structural equation modeling of risk-factors for the development of eating disorder symptoms in female athletes. *Int J Eat Disord*, 4(17), pp. 87-393.

Annex

Pautes per a la facilitació de creences saludables

És important que les persones que formen part de l'entorn de l'esportista prenguin consciència del valor de les seves accions i emocions, i també de les conseqüències que poden derivar-se en tots els temes relacionats amb la salut dels esportistes. Una acció positiva durant els anys d'esport formatiu serviran per a desenvolupar hàbits saludables en l'etapa adulta. La família i l'equip d'entrenament, com dèiem anteriorment, són els referents i els transmissors no només de coneixements, sinó de valors, i per tant de creences.

- Tots els agents que configuren l'entorn de l'esportista (entrenadors, preparadors físics, metges, etc.) haurien de revisar els seus valors i creences respecte al pes, la dieta, la imatge i la composició corporal per a afavorir una orientació més professional i rigorosa, evitant les «modes».
- Haurien de conèixer o estar informats de les conductes precursors dels TCA, però també dels símptomes que podrien precipitar o afavorir el manteniment de conductes poc saludables.
- Haurien d'estar informats sobre la nutrició més adequada per a l'esportista o grup esportiu, a més del pes real, i allunyar-se de la idea de fomentar el pes «ideal» a costa de la salut física i psicològica de l'esportista i sense el control dels professionals d'aquesta àrea.
- Haurien de disposar d'informació de cada esportista (edat, nivell de rendiment, especialitat esportiva) per a poder establir objectius relatius al pes, la composició corporal i les necessitats nutricionals.
- Caldria evitar pràctiques inadequades, resultat, de vegades, de desconeixement o d'experiència personal, i buscar l'assessorament de professionals de la nutrició.
- Haurien de tenir en compte els diferents moments de la temporada esportiva (pretemporada, entrenament, competició, vacances) a l'hora d'elaborar un pla de necessitats nutricionals de l'esportista.
- Caldria revisar el binomi pes-percentatge de greix, i centrar l'atenció en altres variables físiques que també són responsables del rendiment esportiu, com ara la força, la velocitat, la resistència i la preparació psicològica.
- En el cas de la població esportiva femenina, haurien de tenir en compte els canvis morfològics que hi ha a l'inici de l'adolescència, que en moltes disciplines esportives coincideix amb l'augment de càrregues de treball i un major nombre de sessions d'entrenament responsables també del canvi físic. La funció de l'entorn, bàsicament, ha d'anar orientada a acompanyar aquests canvis naturals i necessaris que no són negatius per al rendiment esportiu.

- Quant a les esportistes, els entrenadors haurien de tenir prou sensibilitat per a no emetre judicis sobre l'estètica que poguessin exercir un efecte negatiu sobre elles.
- Atenció a l'estètica relacionada amb les diferents modalitats esportives i amb la percepció d'èxit.
- Atenció a qualsevol signe o símptoma que pogués ser sospitós de TCA.
- Un trastorn alimentari no necessàriament comporta l'abandonament de la pràctica esportiva.
- Les famílies haurien d'estar atentes a les mateixes recomanacions comentades en aquest apartat.

Pautes per a unes recomanacions saludables de control de pes

- Establir un pes «real» associat a la tipologia de l'esportista, a la seva salut, a la modalitat esportiva, utilitzant referències científiques esportives.
- En els esports de categories de pes, és recomanable tenir en compte els objectius esportius de l'esportista i assessorar-lo dins d'uns paràmetres de salut.
- Proporcionar a l'esportista formació i seguiment nutricional dins d'uns paràmetres de salut, tenint en compte l'optimització del rendiment.
- No suggerir ni encoratjar mètodes poc adequats de control de pes i de nutrició.
- Assessorar l'esportista respecte a les pràctiques de conductes saludables de nutrició.
- Actuar quan estiguem davant d'una simptomatologia compatible amb un TCA. La detecció primerenca afavoreix que alguns quadres no es tornin crònics.
- Afavorir el suport psicològic quan l'esportista té dificultats amb la seva imatge i composició corporal.
- La intervenció pluridisciplinar (des de la medicina, la psicologia, la nutrició i la infermeria) hauria de ser la més adequada en la formació i el manteniment d'una conducta esportiva saludable.

