

**OPEN ACCESS**

Factores determinantes de la imagen corporal de los bailarines y las bailarinas: un estudio transversal

Natalia Fraga-Peña^{1*} y Marta Bobo-Arce¹ ¹ Universidad de La Coruña (España).**Citación**

Fraga-Peña, N., & Bobo-Arce, M. (2026). Determinants of Body Image in Dance Practitioners: A Cross-Sectional Study *Apunts Educación Física y Deportes*, 163, 19-28. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2026/1\).163.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2026/1).163.02)

Editado por:

© Generalitat de Catalunya
Departament d'Esports
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983***Correspondencia:**
Natalia Fraga-Peña
natalia.fragap@udc.es**Sección:**
Actividad física y salud**Idioma del original:**
Inglés**Recibido:**
27 de mayo de 2025**Aceptado:**
15 de septiembre de 2025**Publicado:**
1 de enero de 2026**Portada:**
Atleta de short track en plena curva, mostrando la máxima velocidad y concentración sobre el hielo.
© coolakov / Adobe Stock.

Resumen

La imagen corporal es la representación mental que una persona se hace sobre su cuerpo. La danza es una práctica artística y morfocinética, por lo que la estética desempeña una función muy relevante en ella. No obstante, la estética varía entre los distintos tipos de danza. Este estudio transversal tenía como objetivo identificar las variables que afectan en mayor medida a la imagen corporal de los bailarines y las bailarinas, tanto profesionales como no profesionales. La muestra se obtuvo a través del Centro Coreográfico Galego, conservatorios y compañías de danza de Galicia, así como escuelas de danza, academias y asociaciones culturales que realizaban actividades relacionadas con la danza en la provincia de A Coruña. Se solicitó a los participantes que llenasen un cuestionario en línea para evaluar la imagen corporal, así como datos individuales y socioculturales. La imagen corporal se evaluó mediante la versión española de la Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS-2) y la escala de Stunkard. En total, en la muestra se incluyeron 527 bailarines y bailarinas adultos, que en su gran mayoría no eran profesionales. Los hallazgos revelaron que el índice de masa corporal, los mensajes relacionados con el cuerpo en las redes sociales y los comentarios negativos sobre el cuerpo, así como las dietas y las transformaciones corporales, fueron los factores que repercutían de forma más negativa en la imagen corporal de los bailarines y las bailarinas. Por otra parte, recibir comentarios positivos sobre el cuerpo influía de forma significativa y positiva en la imagen corporal. Asimismo, otras variables, como el tipo de danza, la orientación sexual, los problemas psicológicos y la práctica de otras actividades físicas, también se identificaron como factores importantes.

Palabras clave: apreciación corporal, danza, imagen corporal, percepción corporal, satisfacción corporal

Introducción

La imagen corporal es la representación mental que una persona se hace sobre su propio cuerpo, incluidas las actitudes y la autopercepción sobre su aspecto (Cash, 2012). El aspecto en general —y la imagen corporal en particular— se han convertido en factores determinantes en las sociedades occidentales actuales (Cash, 2012). Varios estudios han analizado los efectos de distintas variables en la imagen corporal.

Por una parte, existen variables socioculturales, como el género (Aimé et al., 2020), la etnia y el país de origen (Fallon et al., 2014), la sexualidad (Alleva et al., 2018), el nivel económico y el éxito profesional, financiero y académico (Aimé et al., 2020; Jiménez Boraita et al., 2021). Asimismo, también resultan importantes las influencias del entorno, como las opiniones sociales y las redes sociales (Dogan et al., 2018; Heidelberger y Smith, 2018), los factores relacionados con la dieta (Requena-Pérez et al., 2015) y la actividad física (Bibiloni et al., 2017; Hartman-Munick et al., 2020).

A título individual, se dan una serie de variables, como la edad (Bibiloni et al., 2017; Swami et al., 2014), los rasgos de personalidad (Ferreira et al., 2018; Wade y Tiggemann, 2013), la salud mental (Linardon et al., 2022), los cambios y la funcionalidad del cuerpo (Halliwell, 2015), las variables antropométricas, como el IMC (Bibiloni et al., 2017; Dogan et al., 2018; Jiménez Boraita et al., 2021) y el porcentaje de grasa corporal (Çatikkaş, 2011).

Además de los estándares de belleza existentes en cada sociedad, que se ven influenciados por las distintas culturas, las disciplinas del deporte de élite también se suelen asociar con tipos de cuerpos específicos. La danza, en concreto, es una práctica artística y morfocinética en la que las formas del cuerpo y su movimiento son un fin en sí mismos, por lo que la estética supone un componente fundamental (Mateu Serra y Coelho Bortoleto, 2011; Serre, 1984). La exposición del cuerpo y la autoobservación en espejos intensifican la atención hacia el aspecto físico y la estética corporal en comparación con otras prácticas físicas. La danza funciona como un idioma que contribuye a la formación de la imagen corporal de un bailarín o bailarina a través de sus sensaciones e interacciones con el entorno (Requena-Pérez et al., 2015). Varios estudios han analizado la imagen corporal de bailarines y bailarinas profesionales de distintos tipos de danza y han obtenido diversos resultados. La influencia de la estética relacionada con los distintos tipos de danza (*ballet*, danza contemporánea, danzas urbanas, bailes de salón, entre otros) es evidente.

Por ejemplo, varios estudios han concluido que los bailarines y las bailarinas de *ballet* profesionales muestran insatisfacción con su imagen corporal, bien porque perciben

que pesan demasiado o porque desean un físico más delgado, pese a contar con un índice de masa corporal estándar (Fonseca da Cunha y Messias Machado, 2019; Neves Simas et al., 2019; Santo André et al., 2022). La presión por mantener un cuerpo extremadamente delgado puede afectar negativamente a la imagen corporal de bailarines y bailarinas.

Con respecto a las personas que practican distintos tipos de danza con fines no profesionales, la repercusión de la danza en la imagen corporal parece diferir de los hallazgos mencionados anteriormente. Se ha observado que los bailarines y las bailarinas de danza contemporánea de nivel avanzado muestran tanto una mayor apreciación corporal como una mayor insatisfacción con su cuerpo en comparación con aquellos de nivel principiante (Halliwell, 2015).

La relevancia social de este estudio radica en la cuestión de la imagen corporal —la forma en la que percibimos nuestros cuerpos— debido a su repercusión en nuestro bienestar. Actualmente, se observan varios problemas relacionados con la imagen corporal que afectan a la autoestima en varios contextos, aunque algunos grupos experimentan este tipo de cuestiones con más frecuencia. Es más, la presencia de problemas de imagen corporal puede estar relacionada con la aparición de trastornos alimentarios. La danza, al tratarse de una práctica artística con una naturaleza morfocinética, presenta una relación directa con la imagen corporal y la autopercepción.

Desde una perspectiva científica, falta una recopilación integral y un estudio exhaustivo de las variables que pueden influir en la imagen corporal de la población en general y, más en concreto, de los bailarines y bailarinas. Además, aunque se ha demostrado en varios estudios sobre distintas modalidades de danza que esta puede ayudar a mejorar la imagen corporal, también se ha observado que los bailarines y las bailarinas se enfrentan a problemas con su imagen corporal debido a unos estándares físicos muy exigentes y rígidos.

Por tanto, el objetivo de este estudio fue identificar las variables socioculturales e individuales que más influyen en la imagen corporal de bailarines y bailarinas profesionales y no profesionales, en qué medida y si esta repercusión en la imagen corporal es positiva o negativa.

Metodología

El Comité de Ética de la Investigación y la Docencia (CEID) de la Universidade da Coruña se encargó de la aprobación ética de los procedimientos y métodos de investigación con arreglo al Código ético de la investigación de la universidad y al Manual de buenas prácticas de investigación de la UDC (número de registro: 2023- 014).

Participantes

El grupo objetivo incluyó a bailarines y bailarinas adultos, profesionales y no profesionales que practicasean cualquier estilo de danza. Los bailarines y las bailarinas profesionales se definieron como aquellos que bailaban más de 20 horas a la semana (el equivalente a un empleo a tiempo parcial), pertenecían a una compañía de danza o recibían un salario por esta actividad, competían o eran estudiantes de un conservatorio de danza en un nivel profesional o avanzado. Con respecto a los bailarines y las bailarinas no profesionales se incluyó a aquellas personas que bailaban con otros fines y no cumplían los criterios para considerárselas profesionales. Se excluyó a las personas menores de edad del estudio.

Para seleccionar a los participantes, se contactó por correo electrónico o teléfono con compañías de danza y conservatorios profesionales de Galicia, así como con escuelas de danza, academias y asociaciones culturales o de barrio que ofreciesen clases de danza o tuviesen grupos de danza en la provincia de A Coruña. La búsqueda de participantes no profesionales se limitó a esta provincia porque el número de posibles contactos era demasiado alto para su gestión. Se creó una base de datos entre el 23 de noviembre de 2023 y el 29 de febrero de 2024 para recopilar sus nombres y sus datos de contacto.

Materiales e instrumentos. Procedimiento

La información sobre el objetivo y la utilidad de la investigación, así como todos los procedimientos de tratamiento de datos y derechos de los participantes, se facilitaron antes de comenzar la participación en el estudio como parte del proceso de consentimiento informado. Se incluyeron en la muestra todas las personas que cumplían los criterios de inclusión y que llenaron el cuestionario entre el 5 de marzo de 2024 y el 30 de abril de 2024.

El estudio pretendía conseguir una muestra de 400 bailarines y bailarinas, tanto profesionales como no profesionales, al igual que en el estudio de validación español de la Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS-2, por sus siglas en inglés; Swami et al., 2017) que utilizó una muestra de 400 participantes en cada mitad del estudio.

Los participantes llenaron un cuestionario inicial con información sobre factores demográficos y socioeconómicos, características físicas, aspectos relacionados con la danza, factores psicológicos y conductuales, imagen corporal e influencias externas, y opciones sobre salud y estilo de vida.

Asimismo, para evaluar la imagen corporal, conforme a los resultados de una revisión sistemática anterior sobre los instrumentos disponibles en la literatura sobre imagen

corporal y danza (Fraga-Peña y Bobo-Arce, 2025), se utilizaron dos instrumentos de evaluación: la Escala de Siluetas de Stunkard (Stunkard et al., 1983) para preguntar a los participantes con qué cuerpo se identificaban y cuál desearían tener, y para calcular la diferencia entre estas percepciones con el objeto de evaluar el grado de satisfacción corporal; y la Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS-2, Tylka y Wood-Barcalow, 2015), traducida y validada en español (Swami et al., 2017), que arrojó una coherencia interna adecuada tanto para las mujeres (alfa de Cronbach $\alpha = .90$, IC del 95 % = .88, .92) como para los hombres (alfa de Cronbach $\alpha = .91$, IC del 95 % = .89, .93).

Antes de su aplicación, un comité experto en el ámbito corporal y de género revisó el cuestionario. Con respecto a la recopilación de los datos, se utilizó la plataforma Microsoft Forms por su sencillez y nivel de accesibilidad.

Análisis de los datos

Para el análisis estadístico, se utilizó la versión 29 del programa IBM SPSS con la licencia de la Universidade da Coruña. Los datos se codificaron y las preguntas abiertas se categorizaron para su análisis. El IMC se calculó a partir de los datos de masa corporal y altura. Con respecto a las variables dependientes, se calculó la diferencia absoluta entre la silueta percibida y la deseada, así como los resultados medios de la Escala de Apreciación Corporal BAS-2.

Para realizar un análisis inferencial, todas las variables con opciones de respuesta múltiple y las afirmaciones finales relativas a la relación entre el cuerpo y la danza se transformaron en variables ficticias. Para examinar las variables más influyentes en la imagen corporal, se llevaron a cabo dos regresiones lineales múltiples, para lo que se utilizaron como variables dependientes la diferencia absoluta de los resultados de Stunkard y la puntuación media de la BAS-2. También se realizaron análisis univariados para obtener errores estándar robustos cuando no se cumplió el supuesto de homocedasticidad en las regresiones lineales.

Se dividió la muestra en dos grupos (bailarines y bailarinas profesionales y no profesionales) para efectuar los mismos análisis en busca de diferencias en las variables relevantes para la imagen corporal en cada grupo. Asimismo, se llevaron a cabo regresiones logísticas en cada una de las afirmaciones sobre las que se preguntó a los participantes.

Por último, para comprobar si existían diferencias entre los resultados sobre la imagen corporal y el IMC, se compararon las medias de las horas semanales de práctica de danza y las horas semanales de actividad física de los bailarines y las bailarinas profesionales y no profesionales.

Resultados

En total, se obtuvieron 527 respuestas. La Tabla 1 muestra las características principales de la muestra.

Tabla 1
Características de la muestra

Variable	Media ± DE
Edad	37.4±13.2
IMC	24.0±4.3
	<i>n (%)</i>
Género	
Mujeres	445 (84.4)
Hombres	75 (14.2)
Otros géneros	5 (0.9)
Prefiere no contestar	2 (0.4)
Características más comunes	
Blanco/a	501 (95.1)
Heterosexual	422 (80.1)
Con estudios universitarios superiores	317 (60.2)
Procedente de una zona rural	310 (58.8)
Ingresos anuales < 12,000 €	187 (35.5)
Otras características	
Muy perfeccionista	236 (44.8)
Trastorno psicológico diagnosticado	49 (9.3)
Discapacidad física	20 (3.8)
Ha experimentado un cambio físico drástico	220 (41.7)
Sigue una dieta	93 (17.6)
Sigue una dieta desde hace más de 1 año	60 (11.4)
Motivos del cambio físico	
Salud	99 (18.8)
Fisiológicos	59 (11.2)
Familiares	41 (7.8)
Laborales	28 (5.3)
Otros motivos	42 (8.0)
No sabe/no contesta	8 (1.5)
Motivos por los que sigue una dieta	
Salud	28 (5.3)
Enfermedad	23 (4.4)
Estética	22 (4.2)
Control	19 (3.6)
Ética	9 (1.7)

Con respecto al tipo de danza, la categoría más popular fue la de danzas tradicionales y folclóricas, tanto entre bailarines y bailarinas profesionales (47.7 %) como en bailarines y bailarinas no profesionales (61.0 %). La Tabla 2 muestra los resultados de la práctica de danza.

Tabla 2

Nivel profesional, tipo de danza, otras actividades físicas y horas semanales de práctica

Variable	<i>n (%)</i>
Bailarines y bailarinas profesionales	
Profesionales	107 (20.3)
No profesionales	420 (79.7)
Tipo de danza	
Danzas tradicionales y folclóricas	307 (58.3)
Danza moderna y contemporánea	125 (23.7)
Bailes latinos	96 (18.2)
Ballet y danza clásica	53 (10.1)
Bailes urbanos	45 (8.5)
Baile deportivo	23 (4.4)
Fitness/danza acrobática	10 (1.9)
Danzas orientales	8 (1.5)
Danzas africanas	8 (1.5)
Bailes de salón/swing	6 (1.1)
Otras actividades físicas	320 (60.7)
Actividad física para el bienestar	270 (51.2)
Deportes individuales	77 (14.6)
Deportes de equipo	14 (2.7)
Mean ± SD	
Tiempo de práctica de danza*** (h/semana)	
Profesionales	12.2±10.3
No profesionales	3.1±3.4
Tiempo de práctica de actividad física*** (h/semana)	
Profesionales	3.6±4.9
No profesionales	2.8±3.5

***Las pruebas t mostraron diferencias estadísticas ($p < .05$) en el tiempo de práctica de danza y de actividad física entre bailarines y bailarinas profesionales y no profesionales.

Con respecto a los comentarios sobre el aspecto físico, la mayoría de los participantes indicó que casi nunca recibía comentarios negativos, mientras que casi la mitad afirmó recibir comentarios positivos a menudo. Además, la mayoría dijo ver imágenes o mensajes sobre el cuerpo ideal en los medios de comunicación o en las redes sociales a menudo o con mucha frecuencia. La Tabla 3 muestra los resultados de la frecuencia de comentarios e imágenes o mensajes sobre el cuerpo ideal, así como las fuentes de dichos comentarios.

Tabla 3*Frecuencia de los comentarios e imágenes o mensajes sobre el cuerpo ideal. Fuentes de los comentarios sobre el cuerpo*

	Nunca	Casi nunca	A menudo	Muy a menudo		
Negativos	196 (37.2%)	283 (53.7%)	44 (8.3%)	4 (0.8%)		
	Pareja	Parientes	Amigos	Compañeros de trabajo o de clase	Otros conocidos	Desconocidos
Negativos	11 (2.1%)	129 (24.5%)	32 (6.1%)	28 (5.3%)	127 (24.1%)	95 (18%)
Positivos	211 (40%)	241 (45.7%)	314 (59.6%)	130 (24.7%)	128 (24.3%)	44 (8.3%)

Siluetas de Stunkard

Los participantes manifestaron, de media, poca diferencia entre la silueta percibida y la deseada ($\bar{x} = 0.98$; DE = 0.91), en una escala de 0 a 4 de un máximo de 6, tanto en bailarines y bailarinas profesionales ($\bar{x} = 0.84$; DE = 0.90) como en no profesionales ($\bar{x} = 1.02$; DE = 0.91).

Como las regresiones iniciales no cumplían el supuesto de homocedasticidad, la Tabla 4 muestra una lista de las variables que se identificaron como estadísticamente significativas tras recalcular los errores estándares robustos. En la muestra general, se evaluó la relevancia de las variables según los intervalos de confianza, ya que el programa SPSS no proporcionó valores p al aplicar los errores estándares robustos debido a la extrema precisión del modelo. Los modelos cumplían los supuestos de linealidad tanto en la muestra general ($F = 25,511$; $p < .001$) como en la profesional ($F = 32,140$; $p < .001$); independencia de los residuos con valores de Durbin-Watson cercanos a 2 en

todos los casos; normalidad de los residuos y no colinealidad ($VIF < 10$; tolerancia > 0.1 en todos los casos). El análisis de la varianza (ANOVA) demostró que los modelos eran significativos, con un $R^2 = .308$ para la muestra general y un $R^2 = .280$ para los bailarines y las bailarinas no profesionales, lo que significa que las asociaciones eran adecuadas. Con respecto a la muestra profesional, ninguna de las variables se consideró estadísticamente significativa tras recalcular los errores estándares robustos.

Los análisis de normalidad mostraron que ni el grupo de profesionales ni el de no profesionales siguieron una distribución normal en cuanto a los resultados de diferencia de la escala de Stunkard ($p < .001$ en ambos casos), por tanto, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para comparar las medias. Se rechazó la hipótesis nula ($p = .050$), por lo que hay evidencia suficiente para concluir que hay una diferencia considerable en la media entre los grupos.

Tabla 4*Variables que afectan principalmente a la satisfacción sobre el cuerpo en la muestra general y en los bailarines y bailarinas no profesionales, significación estadística e intervalos de confianza*

	Muestra general			No profesionales		
	β	p	IC del 95%	β	p	IC del 95%
IMC	.094	<.001	[.094, .094]	.095	<.001	[.064, .126]
Asexualidad	2.284	<.001	[2.284, 2.284]			
Recibe comentarios negativos sobre el cuerpo con frecuencia	.439	<.001	[.439, .439]	.543	.005	[.161, .925]
Recibe comentarios positivos sobre el cuerpo con poca frecuencia	.218	<.001	[.218, .218]			
Recibe comentarios positivos sobre el cuerpo procedentes de desconocidos				-.290	.036	[-.561, -.0.20]
Exposición frecuente a imágenes o mensajes de un cuerpo ideal en redes sociales	-.214	<.001	[-.214, -.214]	-.219	.013	[-.391, -.047]
Dieta por razones éticas	-.802	<.001	[-.802, -.802]			
Motivos del cambio físico no especificados	.364	<.001	[.364, .364]			
Trastorno de la personalidad diagnosticado	1.743	<.001	[1.743, 1.743]			
Deporte de equipo	-.591	<.001	[-.591, -.591]	-.641	.001	[-1.004, -.279]

Tabla 5

Variables que más influyen en la apreciación corporal en la muestra general, bailarines y bailarinas profesionales y no profesionales, y significación estadística

	Muestra general			No profesionales		
	β	p	IC del 95 %	β	p	IC del 95 %
IMC	-0.034	<.001	[-.050, -.017]	-0.040	<.001	[-.058, -.022]
Como máximo educación primaria	-1.379	<.001	[-2.078, -0.681]	-1.167	.001	[-1.879, -.456]
24,000-32,000 € anuales	0.228	.008	[.061, .396]	0.244	.010	[.059, .430]
Trastorno psicológico diagnosticado	-.314	.004	[-.526, -.102]	-0.419	<.001	[-.650, -.188]
Prefiere no responder sobre un trastorno psicológico	-0.488	.003	[-.814, -.161]	-0.707	<.001	[-1.087, -.327]
Discapacidad física				0.450	.019	[.075, .825]
Nunca recibe comentarios negativos sobre el cuerpo	0.301	<.001	[.171, .431]	0.241	.001	[.095, .388]
Recibe comentarios negativos sobre el cuerpo con frecuencia	-0.364	.003	[-.607, -.122]	-0.437	.002	[-.711, -.163]
Recibe comentarios negativos sobre el cuerpo de compañeros de clase o de trabajo	0.307	.034	[.022, .591]			
Recibe comentarios positivos sobre el cuerpo con frecuencia	0.275	<.001	[.144, .406]	0.250	.001	[.102, .398]
Recibe comentarios positivos sobre el cuerpo con mucha frecuencia	0.579	<.001	[.360, .799]	0.542	<.001	[.284, .800]
Nunca ve imágenes/mensajes sobre el cuerpo en medios tradicionales	-0.481	.011	[-.850, -.113]			
Ve imágenes/mensajes sobre el cuerpo ideal en medios tradicionales con frecuencia				0.197	.009	[.050, .344]
Ve imágenes/mensajes sobre el cuerpo ideal en medios tradicionales con mucha frecuencia	-0.256	<.001	[-.379, -.132]			
Sigue una dieta por motivos estéticos	-0.670	<.001	[-.977, -.364]	-0.833	<.001	[-1.248, -.417]
Sigue una dieta por motivos de control	-0.542	.001	[-.865, -.219]	-0.674	.002	[-1.103, -.245]
A dieta entre 1 y 6 meses				0.419	.046	[.007, .831]
Motivos del cambio físico no especificados	-0.364	.001	[-.587, -.141]			
Danzas orientales	-1.005	<.001	[-1.507, -.502]			
Bailes de salón/swing	0.606	.035	[.042, 1.171]	0.717	.014	[.143, 1.291]
Actividad física para el bienestar	0.134	.031	[.012, .256]			

BAS-2

Los participantes manifestaron, de media, una apreciación moderada de su imagen corporal ($\bar{x} = 3.56$; DE = 0.85), en una escala que iba del 1 (mínimo) al 5 (máximo). En la división entre bailarines y bailarinas profesionales ($\bar{x} = 3.54$; DE = 0.86) y no profesionales ($\bar{x} = 3.57$; DE = 0.85), las puntuaciones fueron similares.

La Tabla 5 muestra una lista de las variables que resultaron significativas tras la regresión. Los modelos cumplieron los supuestos de linealidad tanto en la muestra general ($F = 14.94$; $p < .001$) como en la no profesional ($F = 13.90$; $p < .001$); independencia de los residuos con valores de Durbin-Watson cercanos a 2 en todos los casos; normalidad de los residuos y no colinealidad ($VIF < 10$; tolerancia > 0.1 en todos los casos). El supuesto de homocedasticidad no se cumplió en la

regresión de la muestra profesional y ninguna de las variables se consideró significativa desde el punto de vista estadístico tras volver a realizar el cálculo con los errores estándares robustos. El análisis de la varianza (ANOVA) demostró que los modelos eran significativos, con un $R^2 = .361$ para la muestra general y de .340 para los bailarines y las bailarinas no profesionales, por lo que las asociaciones eran adecuadas.

Los análisis de normalidad mostraron que ni el grupo de profesionales ni el de no profesionales siguió una distribución normal en cuanto a los resultados de comparación en la escala de Stunkard ($p = .031$ y $p = .001$ respectivamente), por tanto, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para comparar las medias. Se aceptó la hipótesis nula ($p = .763$), por lo que no hay evidencia suficiente para concluir que existe una diferencia considerable en la media entre ambos grupos.

Afirmaciones

La mayoría de los participantes (68.3 %) estaban de acuerdo con que la danza les hacía sentir mejor y más conectados con su cuerpo. Asimismo, un 36.1 % respondió que mejorar su técnica de danza les hizo valorar más su cuerpo; un 14.2 % manifestó sentir más presión acerca de su cuerpo al bailar en grupo; un 13.5 % respondió que, cuando no bailaba, se sentía incómodo con su cuerpo; y un 22.2 % contestó que no se identificaba con ninguna de las afirmaciones anteriores. En cada una de las cuatro primeras afirmaciones, los porcentajes fueron superiores entre los bailarines y bailarinas profesionales que entre los no profesionales.

En cada una de las cinco afirmaciones, se llevaron a cabo varias regresiones logísticas. En ninguno de los casos, pseudo R^2 fue superior a .3, lo que indica que los modelos presentan un grado de ajuste bajo.

Discusión

Este estudio investigó las variables que afectaban en mayor medida a la imagen corporal de bailarines y bailarinas profesionales y no profesionales con el objetivo de identificarlas, determinar en qué medida afectaban a su imagen corporal y entender la correlación entre ellas.

El hallazgo principal consistió en que las variables que más afectaban a la imagen corporal de los bailarines y las bailarinas fueron, en general, el índice de masa corporal, los comentarios sobre el cuerpo y las redes sociales, y las dietas y los cambios corporales. Otros factores relevantes resultaron ser el tipo de danza, la asexualidad, los problemas psicológicos o la práctica de otras actividades físicas (si las practican y el tipo). Se detectaron algunas diferencias entre los bailarines profesionales y los no profesionales con respecto a las variables más influyentes.

Índice de masa corporal

Este estudio determinó que el índice de masa corporal era la variable más relevante para la imagen corporal tanto de bailarines y bailarinas profesionales como de los no profesionales. Estos resultados mostraron que un IMC superior está relacionado con una apreciación corporal más baja y con una mayor discrepancia entre el cuerpo ideal y el percibido. Algunos estudios ya habían identificado el IMC como una variable relevante para la imagen corporal en bailarines y bailarinas (Fonseca da Cunha y Messias Machado, 2019). Sin embargo, otros no han determinado que la satisfacción corporal sea un indicador relevante (Boyes y Cornelissen, 2024).

Comentarios sobre el cuerpo y redes sociales

En general, no recibir nunca o casi nunca comentarios negativos sobre el cuerpo o recibir comentarios positivos con mucha frecuencia o a menudo tiene un efecto positivo en la satisfacción y apreciación corporal. Por el contrario, no recibir comentarios positivos sobre el cuerpo casi nunca o nunca, recibir comentarios negativos sobre este con frecuencia y ver con mucha frecuencia imágenes o mensajes sobre el cuerpo ideal en redes sociales tiene un efecto negativo en la satisfacción y apreciación corporal. Estos resultados apoyan los hallazgos de Halliwell (2015), que identificaron las redes sociales como un factor influyente en la imagen corporal. Sin embargo, al contrario que las conclusiones de Dogan et al. (2018) y Heidelberger y Smith (2018) con respecto a la población adolescente, tras las regresiones se determinó que el emisor de estos mensajes no era importante.

También se hallaron algunos resultados confusos. En la muestra general, los comentarios negativos procedentes de compañeros o compañeras de clase o de trabajo se asociaron con una mejor apreciación corporal. Asimismo, no ver nunca imágenes o mensajes sobre el cuerpo ideal en medios tradicionales se relacionó con una peor apreciación corporal. Estos hallazgos podrían indicar que a los participantes no les afectan los comentarios y opiniones de sus compañeros y compañeras de clase o de trabajo, o que los bailarines y las bailarinas consideraban que estos comentarios sobre el cuerpo eran constructivos. Con respecto a los medios tradicionales, la posibilidad de que los participantes no los vean o los eviten de forma consciente para no exponerse a los estándares de belleza, podría explicar estos resultados.

Dieta, cambios corporales y funcionalidad del cuerpo

En general, seguir una dieta por motivos estéticos o de control, así como haber experimentado un cambio corporal drástico por razones distintas a las mencionadas, se relacionaron con una peor satisfacción y apreciación corporal. Sin embargo, las dietas por razones éticas se asociaron de forma positiva con la satisfacción corporal en la muestra general. Santo André et al. (2022) también relacionaron las dietas restrictivas de adelgazamiento con la insatisfacción corporal de bailarines y bailarinas de *ballet*.

Por otro lado, a diferencia de los resultados expuestos por Argyrides et al. (2023) en personas que no practican la danza, el hecho de tener alguna discapacidad física se relacionó positivamente con una mejor apreciación corporal en los bailarines y bailarinas no profesionales. Este hallazgo

también podría explicarse por el hecho de que los bailarines y bailarinas con alguna discapacidad física pueden valorar más su cuerpo por aquello que son capaces de hacer que por lo que no.

Práctica de la danza

En lo que se refiere a tipos de danza, se ha visto que algunas disciplinas eran relevantes para la imagen corporal. Los resultados de la BAS-2 mostraron que la práctica de danzas orientales tiene un efecto perjudicial sobre la apreciación corporal, mientras que otras disciplinas, como los bailes de salón o el *swing*, influyen de forma positiva. Estos resultados son similares en los bailarines y bailarinas no profesionales.

Sin embargo, estos resultados contradicen los de Tiggemann et al. (2014) y Walter (2020), que mostraron que los bailarines y bailarinas de danza del vientre, una danza oriental, presentaban mejores resultados en cuanto a imagen corporal y menor grado de insatisfacción con su cuerpo que las personas que no bailaban. Asimismo, algunos estudios que analizaron la práctica de danza del vientre en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama mostraron mejoras en la imagen corporal (Boing et al., 2023; Denig et al., 2022). El grado de exposición del cuerpo en este tipo de danza podría explicar los bajos niveles de apreciación corporal del presente estudio. Sin embargo, la discrepancia con la literatura podría proceder de las distintas características de las muestras, ya que la danza del vientre ayudaba a las mujeres con cáncer de mama a volver a valorar la sensualidad y el atractivo sexual de sus cuerpos.

Además, en la literatura, se ha demostrado que los bailarines y las bailarinas de *ballet* presentan problemas de imagen corporal, como alteraciones moderadas y graves de la percepción de la imagen corporal (Da Silva et al., 2016) e insatisfacción corporal (Fonseca da Cunha y Messias Machado, 2019; Granha Vasconcellos et al., 2021). Sin embargo, nuestros resultados no determinaron que la práctica de *ballet* fuese un indicador significativo para la imagen corporal, incluso pese a que los estándares estéticos del *ballet* estén muy afianzados.

Con respecto a la práctica profesional, se anticipaba que fuese un indicador determinante en la imagen corporal, ya que los bailarines y las bailarinas profesionales exponen sus cuerpos ante un público más amplio y su aspecto representa una parte crucial de su trayectoria. Pese a ello, nuestros hallazgos no determinaron que la práctica profesional de la danza resultase relevante para la imagen corporal. El hecho de que solo 12 de 107 bailarines y bailarinas profesionales practicasesen *ballet* podría explicar esta discrepancia, ya que la literatura se ha centrado principalmente en bailarines y bailarinas de *ballet* profesionales (Fonseca da Cunha y Messias Machado, 2019; Granha Vasconcellos et al., 2021).

Trastorno psicológico

Las personas que manifestaron sufrir algún trastorno psicológico mostraron una peor apreciación corporal. La literatura ha evidenciado que las psicopatologías como la depresión y la ansiedad se relacionan de forma inversamente proporcional con la apreciación corporal (Linardon et al., 2022).

Otras actividades físicas

Se ha demostrado que practicar deportes de equipo guarda una relación positiva con la imagen corporal. La apreciación corporal también está relacionada positivamente con la práctica de actividades relacionadas con el bienestar y la salud. Hartman-Munick et al. (2020) señalaron que, aunque la práctica deportiva puede tener un impacto positivo en la salud física y mental, es importante reconocer su influencia sobre la imagen corporal, especialmente en las disciplinas que tradicionalmente fomentan determinados tipos o tamaños de cuerpo. Asimismo, se ha relacionado la práctica de deportes organizados y en equipo con una imagen corporal positiva (Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

Variables socioeconómicas

Aunque se demostró anteriormente la relación entre género e imagen corporal (Aimé et al., 2020), los resultados actuales no encontraron ninguna relación significativa. Asimismo, la edad no se relacionó con la imagen corporal, pese a que algunos estudios sugieren que la madurez podría ayudar a las mujeres a aceptar sus cambios corporales y, por tanto, traducirse en una mayor satisfacción corporal en la adultez (Swami et al., 2014). Otros estudios indican que, debido a que los estándares de belleza femeninos tienden a favorecer a los cuerpos más jóvenes, la imagen corporal podría ser más positiva en mujeres jóvenes que en mujeres de mediana edad o mayores (Bibiloni et al., 2017).

Con respecto a la orientación sexual, la asexualidad se relacionó con una mayor discrepancia entre el cuerpo deseado y percibido, en consonancia con los hallazgos de Swami et al. (2019). Los bailarines y las bailarinas asexuales pueden sentirse especialmente insatisfechos e insatisfechas con sus cuerpos al intentar encajar en sociedades heteronormativas.

Por último, según las conclusiones de Aimé et al. (2020), un nivel educativo máximo de educación primaria y unos ingresos anuales de entre 24,000 y 32,000 € al año también se identificaron como factores relevantes para la imagen corporal, de forma negativa y positiva respectivamente. Estos son indicadores clásicos de éxito social y pueden afectar a la imagen corporal, ya que los cuerpos pueden entenderse también como un símbolo de estatus y desempeñar un papel importante en la creación de la identidad y el valor social de cada persona.

Limitaciones y puntos fuertes

Se deben tener en cuenta ciertas limitaciones a la hora de considerar estos hallazgos. En primer lugar, con respecto a la muestra, nuestro grupo objetivo se limitó a personas adultas que bailaban en Galicia, por lo que los hallazgos no pueden generalizarse a poblaciones más jóvenes, con una percepción diferente de la imagen corporal, ni a otras regiones, ya que la tradición folclórica desempeña un papel importante en la danza. El gran número de instituciones que ofrecían clases de baile hizo que no fuese factible gestionar la selección de participantes en toda la región, por lo que la selección de bailarines y bailarinas no profesionales se centró en la provincia de A Coruña.

En segundo lugar, con respecto a la evaluación de la imagen corporal, pese a que se utilizaron dos herramientas validadas, la escala de Stunkard ofrece una visión dicotómica de los géneros y los cuerpos, por lo que puede que no represente a todo el mundo. Además, el cuestionario en línea podría ofrecer un acceso limitado a las personas mayores que están menos familiarizadas con la tecnología.

Por último, algunas regresiones no cumplieron el supuesto de homocedasticidad, por lo que se computaron los errores estándar robustos para obtener unos cálculos más fiables.

Pese a que se identificaron algunas limitaciones, los puntos fuertes de este estudio ofrecen una base sólida para sus conclusiones. Estos incluyen la anonimidad de la recopilación de muestras, un cuestionario sencillo y breve al que cualquiera con unas mínimas habilidades tecnológicas podía acceder, un tamaño grande de la muestra, la cobertura de varias variables (incluida la profesionalización de la danza, que supone un enfoque innovador) y el análisis riguroso de las variables.

Asimismo, debe destacarse la relevancia del tema: este estudio ofrece nuevos hallazgos en el campo de la imagen corporal y la danza, lo que puede contribuir a mejorar el bienestar de bailarines y bailarinas. También favorece la concienciación sobre un tema actual, en particular sobre la imagen corporal, especialmente en ámbitos con unos estándares estéticos muy marcados como la danza.

Investigación futura

Los estudios futuros deben explorar la imagen corporal en bailarines y bailarinas desde una perspectiva cualitativa para entender de forma integral lo intrincado de un concepto como el de la imagen corporal, para lo que habrá que centrarse en los factores más importantes. La investigación futura también deberá incluir estudios transversales y longitudinales con poblaciones diversas en varios grupos de edad y ubicaciones. También resultan convenientes estudios de intervención sobre la imagen corporal de personas que no son bailarinas tras participar en un programa específico de danza.

Conclusiones

El presente estudio determinó que el índice de masa corporal, los mensajes sobre el cuerpo en redes sociales y los comentarios sobre el cuerpo, así como las variables relativas a las dietas y a los cambios corporales, son los factores que más influyen en la imagen corporal de bailarines y bailarinas profesionales y no profesionales. Otros factores, como el tipo de danza, la asexualidad, los problemas psicológicos y la práctica de otras actividades físicas, también se identificaron como factores relevantes. Además de contribuir al conocimiento sobre la imagen corporal de bailarines y bailarinas, estos hallazgos también permiten entender mejor la importancia del contexto y otras variables en esta área de investigación.

Referencias

- Aimé, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dion, J., Markey, C. H., Strodl, E., McCabe, M., Mellor, D., Granero Gallegos, A., Piatrabissa, G., Alcázar-Ibáñez, M., Bégin, C., Blackburn, M.E., Caltabiano, M., Castelnovo, G., Gullo, S., Hayami-Chisuwa, N., He, Q., Lo Coco, G., Manzonie, G.M., Probst, M., Rodgers, R.F., Sicilia, A. & Maiano, C. (2020). Assessing positive body image, body satisfaction, weight bias, and appearance comparison in emerging adults: A cross-validation study across eight countries [Article]. *Body Image*, 35, 320–332. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.014>
- Alleva, J. M., Paraskeva, N., Craddock, N., & Diedrichs, P. C. (2018). Body appreciation in British men: Correlates and variation across sexual orientation. *Body Image*, 27, 169–178. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.004>
- Argyrides, M., Koundourou, C., Angelidou, A., & Anastasiades, E. (2023). Body Image, Media Influences, and Situational Dysphoria in Individuals with Visible Physical Disabilities. *International Journal of Psychological Research*, 16(1), 78–88. <https://doi.org/10.21500/20112084.6014>
- Bibiloni, M. D., Coll, J. L., Pich, J., Pons, A., & Tur, J. A. (2017). Body image satisfaction and weight concerns among a Mediterranean adult population. *BMC Public Health*, 17(39). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3919-7>
- Boing, L., de Bem Fretta, T., Stein, F., Lyra, V. B., Moratelli, J. A., da Silveira, J., Severo do Santos Saraiva, P., Berkmann, A., Lynch, B.M. & de Azevedo Guimarães, A. C. (2023). Can mat Pilates and belly dance be effective in improving body image, self-esteem, and sexual function in patients undergoing hormonal treatment for breast cancer? A randomized clinical trial. *Archives of Women's Mental Health*, 26, 141–151. <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01294-4>
- Boyes, J. E., & Cornelissen, K. K. (2024). The ‘ideal’ dancer: An investigation into predictors of body image dissatisfaction among male dancers, female dancers and their non-dancing counterparts. *PLoS ONE*, 19(11): e0313142. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313142>
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Elsevier Science.
- Çatikkas, F. (2011). Physical Correlates of College Students' Body Image Satisfaction Levels. *Social Behavior and Personality*, 39(4), 497–502. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.4.497>
- Da Silva, C. L., De Oliveira, E. P., De Sousa, M. V., & Pimentel, G. D. (2016). Body dissatisfaction and the wish for different silhouette is associated with higher adiposity and fat intake in female ballet dancers than male. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 56(1-2), 141–148.
- Denig, L. A., Boing, L., de Bem Fretta, T., Sperandio, F. F., & de Azevedo Guimarães, A. C. (2022). Effects of belly dancing intervention on sexual function and body image in breast cancer patients undergoing hormone therapy - randomized clinical trial. *Fisioterapia em Movimento*, 35 (spe). <https://doi.org/10.1590/FM.2022.35602>

- Dogan, O., Bayhan, P., Yukselen, A., & Isitan, S. (2018). Body Image in Adolescents and Its Relationship to Socio-Cultural Factors [Article]. *American Psychological Association*, 18(3), 561–577. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0569>
- Fallon, E. A., Harris, B. S., & Johnson, P. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating Behaviors*, 15(1), 151–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.11.007>
- Ferreira, C., Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Lopes, C. (2018). The Need to Present a Perfect Body Image: Development of a New Measure of Perfectionistic Self-Presentation. *Current Psychology*, 37, 559–567. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9537-9>
- Fonseca da Cunha, P. R., & Messias Machado, L. M. (2019). Evaluation of nutritional status, satisfaction with body image, consumption and eating behavior of classical ballet students at a dance school in Belem-PA. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade Nutricao E Emagrecimento*, 13(78), 219–230. Retrieved from: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/913>
- Fraga-Pena, N., & Bobo-Arce, M. (2025). Measurement tools in the assessment of body image in the dancing context: A systematic review. *Retos*, 64, 322–337. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110431>
- Grantha Vasconcellos, E., Romero de Almeida, A., & Masami Marimoto, J. (2021). Eating behavior and body image of professional dancers associated with perceptions in the work environment. *RBNE – Revista Brasileira De Nutricao Esportiva*, 15(95), 426–441. Retrieved from: <https://www.rgne.com.br/index.php/rgne/article/view/1923>
- Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14, 177–189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>
- Hartman-Munick, S. M., Gordon, A. R., & Guss, C. (2020). Adolescent body image: influencing factors and the clinician's role [Review]. *Current Opinion in Pediatrics*, 32(4), 455–460. <https://doi.org/10.1097/mop.0000000000000910>
- Heidelberger, L., & Smith, C. (2018). Low-Income, African American and American Indian Children's Viewpoints on Body Image Assessment Tools and Body Satisfaction: A Mixed Methods Study. *Maternal and Child Health Journal*, 22, 1327–1338. <https://doi.org/10.1007/s10995-018-2513-2>
- Jiménez Boraita, R., Alsina, D. A., Torres, J. M. D., & Ibort, E. G. (2021). Determinants of body satisfaction in adolescents from La Rioja. *Revista Española De Salud Publica*, 95, 12, Retrieved from: <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/623>
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 42, 287–296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>
- Mateu Serra, M., & Coelho Bortoleto, M. A. (2011). The internal logic and action domain of motor skills in motor expression situations (MES). *Emancipação, Ponta Grossa* 11(1), 129–142. <https://doi.org/10.5212/Emancipacao.v.11i1.0010>
- Neves Simas, J. P., Macara, A., & Lopes Melo, S. I. (2019). Eating disorders and associated factors in professional classical ballet dancers in Brazil. *O Mundo Da Saúde*, 43(2), 472–493. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.20194302472493>
- Requena-Pérez, C. M., Martín-Cuadrado, A. M., & Lago-Marín, B. S. (2015). Body image, motivation and academic achievement in young dancers. *Journal of Sport Psychology*, 24(1), 37–44. <https://archives.rpd-online.com/article/view/1406.html>
- Santo André, H. C., Pinto, A. J., Mazzolani, B. C., Smaira, F. I., Ulian, M. D., Gualano, B., & Benatti, F. B. (2022). "Can A Ballerina Eat Ice Cream?": A Mixed-Method Study on Eating Attitudes and Body Image in Female Ballet Dancers [Article]. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.665654>
- Serre, J. C. (1984). La danse parmi les autres formes de motricité. *La recherche en danse*, 3, 135–156.
- Stunkard, A. J., Sørensen, T., & Schulzinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Research publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 60, 115–120.
- Swami, V., García, A. A., & Barron, D. (2017). Factor structure and psychometric properties of a Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). *Body Image*, 22, 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.05.002>
- Swami, V., Laughton, R., Grover, S., & Furnham, A. (2019). Asexuality is inversely associated with positive body image in British adults. *Heliyon*, 5(9), e02452. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02452>
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2014). Associations Between Women's Body Image and Happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 16, 705–718. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9530-7>
- Tiggemann, M., Coutts, E., & Clark, L. (2014). Belly Dance as an Embodiment Activity?: A Test of the Embodiment Model of Positive Body Image. *Sex Roles*, 71, 197–207. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0408-2>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Minarro, P. A. (2013). BODY IMAGE; LITERATURE REVIEW [Review]. *Nutricion Hospitalaria*, 28(1), 27–35. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Wade, T. D., & Tiggemann, M. (2013). The role of perfectionism in body dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 1, 2. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-2>
- Walter, O. (2020). Can Participation in Belly Dancing Improve Body Image and Self-Esteem in Women Who Have Experienced Sexual Harassment? *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(6), 748–765. <https://doi.org/10.1080/10926771.2020.1725214>

Conflictos de intereses: los autores no han informado de ningún conflicto de intereses.

© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la URL <https://www.revista-apunts.com>. Este trabajo tiene licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Las imágenes u otros materiales de terceros de este artículo están incluidos en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito; si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

