



Factors determinants de la imatge corporal en practicants de dansa: un estudi transversal

Natalia Fraga-Pena^{1*} i Marta Bobo-Arce¹

¹ Universitat de la Corunya (Espanya).

Citació

Fraga-Pena, 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)



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

ISSN: 2014-0983

***Correspondència:**
Natalia Fraga-Pena
natalia.fragap@udc.es

Secció:
Activitat física i salut

Idioma de l'original:
Anglès

Rebut:
27 de maig de 2025
Acceptat:
15 de setembre de 2025

Publicat:
1 de gener de 2026

Coberta:
Atleta de *short track* en ple revolt,
mostrant la màxima velocitat i
concentració sobre el gel.
© coolakov / Adobe Stock.

Resum

La imatge corporal és la representació mental que una persona es fa sobre el seu cos. La dansa és una pràctica artística i morfocinètica, per la qual cosa l'estètica hi exerceix una funció molt rellevant. No obstant això, l'estètica varia entre els diferents tipus de dansa. Aquest estudi transversal tenia com a objectiu identificar les variables que influeixen principalment en la imatge corporal dels practicants de dansa, tant professionals com no professionals. La mostra es va obtenir a través del Centro Coreográfico Galego, conservatoris i companyies de dansa de Galícia, així com escoles de dansa, acadèmies i associacions culturals que realitzaven activitats relacionades amb la dansa a la província d'A Coruña. Es va sol·licitar als participants que omplissin un qüestionari en línia per avaluar la imatge corporal, així com dades individuals i socioculturals. La imatge corporal es va avaluar mitjançant la versió espanyola de l'Escala d'Apresiasi Corporal-2 (BAS-2) i l'escala de Stunkard. En total, a la mostra es van incloure 527 practicants de dansa adults, que en la seva gran majoria no eren professionals. Les troballes van revelar que l'índex de massa corporal, els missatges relacionats amb el cos a les xarxes socials i els comentaris negatius sobre el cos, així com les dietes i les transformacions corporals, van ser els factors que repercutien de forma més negativa en la imatge corporal dels practicants de dansa. Per altra banda, rebre comentaris positius sobre el cos influïa de forma significativa i positiva en la imatge corporal. Així mateix, altres variables, com el tipus de dansa, l'orientació sexual, els problemes psicològics i la pràctica d'altres activitats físiques, també es van identificar com a factors importants.

Paraules clau: apreciació corporal, dansa, imatge corporal, percepció corporal, satisfacció corporal

Introducció

La imatge corporal és la representació mental que una persona es fa sobre el seu propi cos, incloses les actituds i l'autopercepció sobre el seu aspecte (Cash, 2012). L'aspecte en general —i la imatge corporal en particular— s'han convertit en factors determinants en les societats occidentals actuals (Cash, 2012). Diversos estudis han analitzat els efectes de diferents variables en la imatge corporal.

D'una banda, existeixen variables socioculturals, com el gènere (Aimé et al., 2020), l'ètnia i el país d'origen (Fallon et al., 2014), la sexualitat (Alleva et al., 2018), el nivell econòmic i l'èxit professional, financer i acadèmic (Aimé et al., 2020; Jiménez Boraita et al., 2021). Així mateix, també són importants les influències de l'entorn, com són les opinions socials i les xarxes socials (Dogan et al., 2018; Heidelberg i Smith, 2018), els factors relacionats amb la dieta (Requena-Pérez et al., 2015) i l'activitat física (Bibiloni et al., 2017; Hartman-Munick et al., 2020).

A títol individual, es donen una sèrie de variables, com són l'edat (Bibiloni et al., 2017; Swami et al., 2014), els trets de personalitat (Ferreira et al., 2018; Wade i Tiggemann, 2013), la salut mental (Linardon et al., 2022), els canvis i la funcionalitat del cos (Halliwell, 2015), les variables antropomètriques, com l'IMC (Bibiloni et al., 2017; Dogan et al., 2018; Jiménez Boraita et al., 2021) i el percentatge de greix corporal (Çatikkaş, 2011).

A més dels estàndards de bellesa existents en cada societat, que es veuen influïts per les diferents cultures, les disciplines de l'esport d'elit també se solen associar amb tipus de cossos específics. La dansa, en concret, és una pràctica artística i morfocinètica en la qual les formes del cos i el seu moviment són una finalitat en si mateixes, per això l'estètica suposa un component fonamental (Mateu Serra i Coelho Bortoleto, 2011; Serre, 1984). L'exposició del cos i l'autoobservació en miralls intensifiquen l'atenció cap a l'aspecte físic i l'estètica corporal en comparació amb altres pràctiques físiques. La dansa funciona com un idioma que contribueix a la formació de la imatge corporal d'un practicant a través de les seves sensacions i interaccions amb l'entorn (Requena-Pérez et al., 2015). Diversos estudis han analitzat la imatge corporal de practicants de dansa professionals de diferents estils i han obtingut resultats diversos. La influència de l'estètica relacionada amb els diferents tipus de dansa (ballet, dansa contemporània, danses urbanes, balls de saló, entre d'altres) és evident.

Per exemple, diversos estudis han conclòs que els ballarins i les ballarines de ballet professionals mostren insatisfacció amb la seva imatge corporal, ja sigui perquè

perceben que pesen massa o perquè desitgen un físic més prim, malgrat tenir un índex de massa corporal dins de l'estàndard (Fonseca da Cunha i Messias Machado, 2019; Neves Simas et al., 2019; Santo André et al., 2022). La pressió per mantenir un cos extremadament prim pot afectar negativament la imatge corporal dels ballarins i ballarines.

Respecte a les persones que practiquen diferents tipus de dansa amb finalitats no professionals, la repercussió de la dansa en la imatge corporal sembla diferir de les troballes esmentades anteriorment. S'ha observat que els practicants de dansa contemporània de nivell avançat mostren tant una major apreciació corporal com una insatisfacció més gran amb el seu cos en comparació amb els de nivell principiant (Halliwell, 2015).

La rellevància social d'aquest estudi rau en la qüestió de la imatge corporal —la forma en què percebem els nostres cossos— a causa de la seva repercussió en el nostre benestar. Actualment, s'observen diversos problemes relacionats amb la imatge corporal que afecten l'autoestima en diversos contextos, tot i que alguns grups experimenten aquest tipus de qüestions amb més freqüència que d'altres. Encara més, la presència de problemes d'imatge corporal pot estar relacionada amb l'aparició de trastorns alimentaris. La dansa, en tractar-se d'una pràctica artística amb una naturalesa morfocinètica, presenta una relació directa amb la imatge corporal i l'autopercepció.

Des d'una perspectiva científica, falta una recopilació integral i un estudi exhaustiu de les variables que poden influir en la imatge corporal de la població en general i, més en concret, dels ballarins i ballarines. A més, encara que s'ha demostrat en diversos estudis sobre diferents modalitats de dansa que aquesta pot ajudar a millorar la imatge corporal, també s'ha observat que els seus practicants s'enfronten a problemes amb la seva imatge corporal a causa d'uns estàndards físics molt exigents i rígids.

Per tant, l'objectiu d'aquest estudi va ser identificar les variables socioculturals i individuals que més influeixen en la imatge corporal de practicants de dansa professionals i no professionals, en quina mesura i si aquesta repercussió en la imatge corporal és positiva o negativa.

Metodologia

El Comitè d'Ètica de la Investigació i la Docència (CEID) de la Universidade da Coruña es va encarregar de l'aprovació ètica dels procediments i mètodes d'investigació d'acord amb el Codi ètic de la investigació de la universitat i el Manual de bones pràctiques d'investigació de l'UDC (número de registre: 2023- 014).

Participants

El grup objectiu va incloure practicants de dansa adults, professionals i no professionals que practiquessin qualsevol estil de dansa. Els practicants professionals es van definir com aquells que ballaven més de 20 hores a la setmana (l'equivalent a una feina a temps parcial), pertanyien a una companyia de dansa o rebien un salari per aquesta activitat, competien o eren estudiants d'un conservatori de dansa en un nivell professional o avançat. Respecte als practicants de dansa no professionals es va incloure aquelles persones que ballaven amb altres finalitats i no complien els criteris per considerar-les professionals. Es va excloure les persones menors d'edat de l'estudi.

Per seleccionar els participants, es va contactar per correu electrònic o telèfon amb companyies de dansa i conservatoris professionals de Galícia, així com amb escoles de dansa, acadèmies i associacions culturals o de barri que oferissin classes de dansa o tinguessin grups de dansa a la província d'A Coruña. La recerca de participants no professionals es va limitar a aquesta província perquè el nombre de possibles contactes era massa alt per a la seva gestió. Es va crear una base de dades entre el 23 de novembre de 2023 i el 29 de febrer de 2024 per recopilar els seus noms i les seves dades de contacte.

Materials i instruments. Procediment

La informació sobre l'objectiu i la utilitat de la investigació, així com tots els procediments de tractament de dades i drets dels participants, es van facilitar abans de començar la participació en l'estudi com a part del procés de consentiment informat. Es van incloure a la mostra totes les persones que complien els criteris d'inclusió i que van omplir el qüestionari entre el 5 de març de 2024 i el 30 d'abril de 2024.

L'estudi pretenia aconseguir una mostra de 400 practicants de dansa, tant professionals com no professionals, igual com en l'estudi de validació espanyol de l'Escala d'Apresiasi Corporal-2 (BAS-2, per les seves sigles en anglès; Swami et al., 2017) que va utilitzar una mostra de 400 participants en cada meitat de l'estudi.

Els participants van omplir un qüestionari inicial amb informació sobre factors demogràfics i socioeconòmics, característiques físiques, aspectes relacionats amb la dansa, factors psicològics i conductuals, imatge corporal i influències externes, i opcions sobre salut i estil de vida.

Així mateix, per avaluar la imatge corporal, conforme als resultats d'una revisió sistemàtica anterior sobre els instruments disponibles en la literatura sobre imatge corporal

i dansa (Fraga-Pena i Bobo-Arce, 2025), es van utilitzar dos instruments d'avaluació: l'Escala de Siluetes de Stunkard (Stunkard et al., 1983) per preguntar als participants amb quin cos s'identificaven i quin desitjarien tenir, i per calcular la diferència entre aquestes percepcions per tal d'avaluar el grau de satisfacció corporal; i l'Escala d'Apresiasi Corporal-2 (BAS-2, Tylka i Wood-Barcalow, 2015), traduïda i validada en espanyol (Swami et al., 2017), que va mostrar una coherència interna adequada tant per a les dones (alfa de Cronbach $\alpha = .90$, IC del 95 % = .88, .92) com per als homes (alfa de Cronbach $\alpha = .91$, IC del 95 % = .89, .93).

Abans de la seva aplicació, un comitè expert en l'àmbit corporal i de gènere va revisar el qüestionari. Respecte a la recopilació de les dades, es va utilitzar la plataforma Microsoft Forms per la seva senzillesa i nivell d'accessibilitat.

Anàlisi de les dades

Per a l'anàlisi estadística, es va utilitzar la versió 29 del programa IBM SPSS amb la llicència de la Universidade da Coruña. Les dades es van codificar i les preguntes obertes es van categoritzar per a la seva anàlisi. L'IMC es va calcular a partir de les dades de massa corporal i alçada. Respecte a les variables dependents, es va calcular la diferència absoluta entre la silueta percebuda i la desitjada, així com els resultats mitjans de l'Escala d'Apresiasi Corporal BAS-2.

Per fer una anàlisi inferencial, totes les variables amb opcions de resposta múltiple i les afirmacions finals relatives a la relació entre el cos i la dansa es van transformar en variables fictícies. Per examinar les variables més influents en la imatge corporal, es van dur a terme dues regressions lineals múltiples, per a les quals es van utilitzar com a variables dependents la diferència absoluta dels resultats de Stunkard i la puntuació mitjana de la BAS-2. També es van realitzar anàlisis univariats per obtenir errors estàndard robustos quan no es va complir el supòsit d'homoscedasticitat en les regressions lineals.

Es va dividir la mostra en dos grups (practicants de dansa professionals i no professionals) i es van fer les mateixes anàlisis per detectar diferències en les variables rellevants per a la imatge corporal en cada grup. Així mateix, es van dur a terme regressions logístiques en cada una de les afirmacions sobre les quals es va preguntar als participants.

Finalment, per comprovar si existien diferències entre els resultats sobre la imatge corporal i l'IMC, es van comparar les mitjanes de les hores setmanals de pràctica de dansa i les hores setmanals d'activitat física dels practicants professionals i no professionals.

Resultats

En total, es van obtenir 527 respostes. La Taula 1 mostra les característiques principals de la mostra.

Taula 1

Característiques de la mostra

Variable	Mitjana ± DE
Edat	37.4±13.2
IMC	24.0±4.3
	<i>n (%)</i>
Gènere	
Dones	445 (84.4)
Homes	75 (14.2)
Altres gèneres	5 (0.9)
Prefereix no contestar	2 (0.4)
Característiques més comunes	
Blanc/a	501 (95.1)
Heterosexual	422 (80.1)
Amb estudis universitaris superiors	317 (60.2)
Procedent d'una zona rural	310 (58.8)
Ingressos anuals < 12,000 €	187 (35.5)
Altres característiques	
Molt perfeccionista	236 (44.8)
Trastorn psicològic diagnosticat	49 (9.3)
Discapacitat física	20 (3.8)
Ha experimentat un canvi físic dràstic	220 (41.7)
Segueix una dieta	93 (17.6)
Segueix una dieta des de fa més d'1 any	60 (11.4)
Motius del canvi físic	
Salut	99 (18.8)
Fisiològics	59 (11.2)
Familiars	41 (7.8)
Laborals	28 (5.3)
Altres motius	42 (8.0)
No ho sap/no contesta	8 (1.5)
Motius pels quals segueix una dieta	
Salut	28 (5.3)
Malaltia	23 (4.4)
Estètica	22 (4.2)
Control	19 (3.6)
Ètica	9 (1.7)

Respecte al tipus de dansa, la categoria més popular va ser la de danses tradicionals i folklòriques, tant entre practicants professionals (47.7 %) com en no professionals (61.0 %). La Taula 2 mostra els resultats de la pràctica de dansa.

Taula 2

Nivell professional, tipus de dansa, altres activitats físiques i hores setmanals de pràctica

Variable	<i>n (%)</i>
Practicants de dansa professionals	
Professionals	107 (20.3)
No professionals	420 (79.7)
Tipus de dansa	
Dances tradicionals i folklòriques	307 (58.3)
Dansa moderna i contemporània	125 (23.7)
Balls llatins	96 (18.2)
Ballet i dansa clàssica	53 (10.1)
Balls urbans	45 (8.5)
Ball esportiu	23 (4.4)
Fitnes/dansa acrobàtica	10 (1.9)
Dances orientals	8 (1.5)
Dances africanes	8 (1.5)
Balls de saló/swing	6 (1.1)
Altres activitats físiques	320 (60.7)
Activitat física per al benestar	270 (51.2)
Esports individuals	77 (14.6)
Esports d'equip	14 (2.7)
	Mitjana ± DE
Temps de pràctica de dansa*** (h/setmana)	
Professionals	12.2±10.3
No professionals	3.1±3.4
Temps de pràctica d'activitat física*** (h/setmana)	
Professionals	3.6±4.9
No professionals	2.8±3.5

***Les proves t van mostrar diferències estadístiques ($p < .05$) en el temps de pràctica de dansa i d'activitat física entre ballarins i ballarines professionals i no professionals.

Pel que fa als comentaris sobre l'aspecte físic, la majoria dels participants va indicar que quasi mai no rebia comentaris negatius, mentre que gairebé la meitat va afirmar que rebia comentaris positius sovint. A més, la majoria va dir que veia imatges o missatges sobre el cos ideal als mitjans de comunicació o a les xarxes socials sovint o amb molta freqüència. La Taula 3 mostra els resultats de la freqüència de comentaris i imatges o missatges sobre el cos ideal, així com les fonts dels esmentats comentaris.

Taula 3

Freqüència dels comentaris i imatges o missatges sobre el cos ideal. Fonts dels comentaris sobre el cos

	Mai	Gairebé mai	Sovint	Molt sovint		
Negatiu	196 (37.2%)	283 (53.7%)	44 (8.3%)	4 (0.8%)		
Positiu	29 (5.5%)	192 (36.4%)	256 (48.6%)	50 (9.5%)		
Mitjans de comunicació	15 (2.8%)	52 (9.9%)	200 (28.0%)	260 (59.3%)		
Xarxes socials	19 (3.6%)	42 (8.0%)	170 (32.3%)	296 (56.2%)		
	Parella	Parents	Amics	Companys de feina o de classe	Altres coneguts	Desconeguts
Negatiu	11 (2.1%)	129 (24.5%)	32 (6.1%)	28 (5.3%)	127 (24.1%)	95 (18%)
Positiu	211 (40%)	241 (45.7%)	314 (59.6%)	130 (24.7%)	128 (24.3%)	44 (8.3%)

Siluetes de Stunkard

Els participants van manifestar, de mitjana, poca diferència entre la silueta percebuda i la desitjada ($\bar{x} = 0.98$; $DE = 0.91$), en una escala de 0 a 4 d'un màxim de 6, tant en practicants de dansa professionals ($\bar{x} = 0.84$; $DE = 0.90$) com en no professionals ($\bar{x} = 1.02$; $DE = 0.91$).

Donat que les regressions inicials no complien el supòsit d'homoscedasticitat, la Taula 4 mostra una llista de les variables que es van identificar com a estadísticament significatives després de recalculer els errors estàndards robustos. A la mostra general, es va avaluar la rellevància de les variables segons els intervals de confiança, ja que el programa SPSS no va proporcionar valors p en aplicar els errors estàndards robustos a causa de l'extrema precisió del model. Els models complien els supòsits de linealitat tant a la mostra general ($F = 25,511$; $p < .001$) com en la professional ($F = 32,140$; $p < .001$); independència dels residus amb valors de Durbin-

Watson propers a 2 en tots els casos; normalitat dels residus i no colinealitat ($VIF < 10$; tolerància > 0.1 en tots els casos). L'anàlisi de la variància (ANOVA) va demostrar que els models eren significatius, amb un $R^2 = .308$ per a la mostra general i un $R^2 = .280$ per als practicants de dansa no professionals, fet que significa que les associacions eren adequades. Quant a la mostra professional, cap de les variables no es va considerar estadísticament significativa després de recalculer els errors estàndards robustos.

Les anàlisis de normalitat van mostrar que ni el grup de professionals ni el de no professionals no van seguir una distribució normal quant als resultats de diferència de l'escala de Stunkard ($p < .001$ en ambdós casos), per tant, es va utilitzar la prova U de Mann-Whitney per comparar les mitjanes. Es va rebutjar la hipòtesi nul·la ($p = .050$), de manera que hi ha prou evidència per concloure que hi ha una diferència considerable en la mitjana entre els grups.

Taula 4

Variables que afecten principalment la satisfacció sobre el cos a la mostra general i en els practicants de dansa no professionals, significació estadística i intervals de confiança

	Mostra general			No professionals		
	β	p	IC del 95%	β	p	IC del 95%
IMC	.094	<.001	[.094, .094]	.095	<.001	[.064, .126]
Asexualitat	2.284	<.001	[2.284, 2.284]			
Rep comentaris negatius sobre el cos amb freqüència	.439	<.001	[.439, .439]	.543	.005	[.161, .925]
Rep comentaris positius sobre el cos amb poca freqüència	.218	<.001	[.218, .218]			
Rep comentaris positius sobre el cos procedents de desconeguts				-.290	.036	[-.561, -.020]
Exposició freqüent a imatges o missatges d'un cos ideal a les xarxes socials	-.214	<.001	[-.214, -.214]	-.219	.013	[-.391, -.047]
Dieta per raons ètiques	-.802	<.001	[-.802, -.802]			
Motius del canvi físic no especificats	.364	<.001	[.364, .364]			
Trastorn de la personalitat diagnosticat	1.743	<.001	[1.743, 1.743]			
Esport d'equip	-.591	<.001	[-.591, -.591]	-.641	.001	[-1.004, -.279]

Taula 5

Variables que més influeixen en l'apreciació corporal a la mostra general, practicants de dansa professionals i no professionals, i significació estadística

	Mostra general			No professionals		
	β	p	IC del 95 %	β	p	IC del 95 %
IMC	-0.034	<.001	[-.050, -.017]	-0.040	<.001	[-.058, -.022]
Com a màxim educació primària	-1.379	<.001	[-2.078, -.0681]	-1.167	.001	[-1.879, -.456]
24,000-32,000 € anuals	0.228	.008	[.061, .396]	0.244	.010	[.059, .430]
Trastorn psicològic diagnosticat	-.314	.004	[-.526, -.102]	-0.419	<.001	[-.650, -.188]
Prefereix no respondre sobre un trastorn psicològic	-0.488	.003	[-.814, -.161]	-0.707	<.001	[-1.087, -.327]
Discapacitat física				0.450	.019	[.075, .825]
Mai no rep comentaris negatius sobre el cos	0.301	<.001	[.171, .431]	0.241	.001	[.095, .388]
Rep comentaris negatius sobre el cos amb freqüència	-0.364	.003	[-.607, -.122]	-0.437	.002	[-.711, -.163]
Rep comentaris negatius sobre el cos de companys de classe o de feina	0.307	.034	[.022, .591]			
Rep comentaris positius sobre el cos amb freqüència	0.275	<.001	[.144, .406]	0.250	.001	[.102, .398]
Rep comentaris positius sobre el cos amb molta freqüència	0.579	<.001	[.360, .799]	0.542	<.001	[.284, .800]
Mai no veu imatges/missatges sobre el cos en mitjans tradicionals	-0.481	.011	[-.850, -.113]			
Veu imatges/missatges sobre el cos ideal en mitjans tradicionals amb freqüència				0.197	.009	[.050, .344]
Veu imatges/missatges sobre el cos ideal en mitjans tradicionals amb molta freqüència	-0.256	<.001	[-.379, -.132]			
Segueix una dieta per motius estètics	-0.670	<.001	[-.977, -.364]	-0.833	<.001	[-1.248, -.417]
Segueix una dieta per motius de control	-0.542	.001	[-.865, -.219]	-0.674	.002	[-1.103, -.245]
A dieta entre 1 i 6 mesos				0.419	.046	[.007, .831]
Motius del canvi físic no especificats	-0.364	.001	[-.587, -.141]			
Danses orientals	-1.005	<.001	[-1.507, -.502]			
Balls de saló/swing	0.606	.035	[.042, 1.171]	0.717	.014	[.143, 1.291]
Activitat física per al benestar	0.134	.031	[.012, .256]			

BAS-2

Els participants van manifestar, de mitjana, una apreciació moderada de la seva imatge corporal ($\bar{x} = 3.56$; $DE = 0.85$), en una escala que anava de l'1 (mínim) al 5 (màxim). En la divisió entre practicants de dansa professionals ($\bar{x} = 3.54$; $DE = 0.86$) i no professionals ($\bar{x} = 3.57$; $DE = 0.85$), les puntuacions van ser similars.

La Taula 5 mostra una llista de les variables que van resultar significatives després de la regressió. Els models van complir els supòsits de linealitat tant a la mostra general ($F = 14.94$; $p < .001$) com en la no professional ($F = 13.90$; $p < .001$); independència dels residus amb valors de Durbin-Watson propers a 2 en tots els casos; normalitat dels residus i no colinealitat ($VIF < 10$; tolerància > 0.1 en tots els casos). El supòsit d'homoscedasticitat no es va complir en la regressió de

la mostra professional i cap de les variables no es va considerar significativa des del punt de vista estadístic després de tornar a fer el càlcul amb els errors estàndards robustos. L'anàlisi de la variància (ANOVA) va demostrar que els models eren significatius, amb un $R^2 = .361$ per a la mostra general i de .340 per als practicants de dansa no professionals, de manera que les associacions es van considerar adequades.

Les anàlisis de normalitat van mostrar que ni el grup de professionals ni el de no professionals no va seguir una distribució normal quant als resultats de comparació en l'escala de Stunkard ($p = .031$ i $p = .001$ respectivament), per tant, es va utilitzar la prova U de Mann-Whitney per comparar les mitjanes. Es va acceptar la hipòtesi nul·la ($p = .763$), de manera que no hi ha prou evidència per concloure que hi ha una diferència considerable a la mitjana entre ambdós grups.

Afirmacions

La majoria dels participants (68.3 %) estaven d'acord en que la dansa els feia sentir millor i més connectats amb el seu cos. Així mateix, un 36.1 % va respondre que millorar la seva tècnica de dansa els va fer valorar més el seu cos; un 14.2 % va manifestar que sentia més pressió sobre el seu cos en ballar en grup; un 13.5 % va respondre que, quan no ballava, se sentia incòmode amb el seu cos; i un 22.2 % va contestar que no s'identificava amb cap de les afirmacions anteriors. En cada una de les quatre primeres afirmacions, els percentatges van ser superiors entre els practicants de dansa professionals que entre els no professionals.

En cada una de les cinc afirmacions, es van dur a terme diverses regressions logístiques. En cap dels casos, pseudo R^2 no va ser superior a .3, la qual cosa indica que els models presenten un grau d'ajustament baix.

Discussió

Aquest estudi va investigar les variables que afectaven en gran manera la imatge corporal de practicants de dansa professionals i no professionals amb l'objectiu d'identificar-les, determinar en quina mesura afectaven la seva imatge corporal i entendre la correlació entre elles.

La troballa principal va consistir en que les variables que més afectaven la imatge corporal dels practicants de dansa van ser, en general, l'índex de massa corporal, els comentaris sobre el cos i les xarxes socials, i les dietes i els canvis corporals. Altres factors també rellevants van ser el tipus de dansa, l'asexualitat, els problemes psicològics o la pràctica d'altres activitats físiques (si les practiquen i el tipus). Es van detectar algunes diferències entre els practicants de dansa professionals i els no professionals respecte a les variables més influents.

Índex de massa corporal

Aquest estudi va determinar que l'índex de massa corporal era la variable més rellevant per a la imatge corporal tant de practicants de dansa professionals com de no professionals. Aquests resultats van mostrar que un IMC superior està relacionat amb una apreciació corporal més baixa i amb una discrepància més gran entre el cos ideal i el percebut. Alguns estudis ja havien identificat l'IMC com una variable rellevant per a la imatge corporal en practicants de dansa (Fonseca da Cunha i Messias Machado, 2019). Tanmateix, d'altres no han determinat que la satisfacció corporal sigui un indicador rellevant (Boyes i Cornelissen, 2024).

Comentaris sobre el cos i les xarxes socials

En general, no rebre mai o gairebé mai comentaris negatius sobre el cos o rebre comentaris positius amb molta freqüència o sovint té un efecte positiu en la satisfacció i apreciació corporal. Al contrari, no rebre comentaris positius sobre el cos gairebé mai o mai, rebre'n comentaris negatius amb freqüència i veure amb molta freqüència imatges o missatges sobre el cos ideal a les xarxes socials té un efecte negatiu en la satisfacció i apreciació corporal. Aquests resultats donen suport a les troballes d'Halliwell (2015), que va identificar les xarxes socials com un factor influent en la imatge corporal. Tanmateix, al contrari que les conclusions de Dogan et al. (2018) i Heidelberg i Smith (2018) respecte a la població adolescent, després de les regressions es va determinar que l'emissor d'aquests missatges no era important.

També es van trobar alguns resultats confusos. A la mostra general, els comentaris negatius procedents de companys o companyes de classe o de feina es van associar amb una millor apreciació corporal. Així mateix, no veure mai imatges o missatges sobre el cos ideal en mitjans tradicionals es va relacionar amb una pitjor apreciació corporal. Aquestes troballes podrien indicar que als participants no els afecten els comentaris i opinions dels seus companys i companyes de classe o de feina, o que les persones que practiquen dansa consideraven que aquests comentaris sobre el cos eren constructius. Respecte als mitjans tradicionals, la possibilitat que els participants no els vegin o els evitin de forma conscient per no exposar-se als estàndards de bellesa, podria explicar aquests resultats.

Dieta, canvis corporals i funcionalitat del cos

En general, seguir una dieta per motius estètics o de control, així com haver experimentat un canvi corporal dràstic per raons diferents a les esmentades, es van relacionar amb una pitjor satisfacció i apreciació corporal. Tanmateix, les dietes per raons ètiques es van associar de manera positiva amb la satisfacció corporal a la mostra general. Santo André et al. (2022) també van relacionar les dietes restrictives d'aprimament amb la insatisfacció corporal de ballarins i ballarines de ballet.

D'altra banda, a diferència dels resultats exposats per Argyrides et al. (2023) en persones que no practiquen la dansa, el fet de tenir alguna discapacitat física es va relacionar positivament amb una millor apreciació corporal en els practicants de dansa no professionals. Aquesta troballa també podria explicar-se pel fet que els practicants amb alguna discapacitat física poden valorar més el seu cos per allò que són capaços de fer que per allò que no.

Pràctica de la dansa

Quant als tipus de dansa, s'ha vist que algunes disciplines eren rellevants per a la imatge corporal. Els resultats de la BAS-2 van mostrar que la pràctica de danses orientals té un efecte perjudicial sobre l'apreciació corporal, mentre que altres disciplines, com els balls de saló o el *swing*, hi influeixen de forma positiva. Aquests resultats són similars en els practicants de dansa no professionals.

Tanmateix, aquests resultats contradiuen els de Tiggemann et al. (2014) i Walter (2020), que van mostrar que les practicants de dansa del ventre, una dansa oriental, presentaven millors resultats quant a imatge corporal i menor grau d'insatisfacció amb el seu cos que les persones que no ballaven. Així mateix, alguns estudis que van analitzar la pràctica de dansa del ventre en dones diagnosticades amb càncer de mama van mostrar millores en la imatge corporal (Boing et al., 2023; Denig et al., 2022). El grau d'exposició del cos en aquest tipus de dansa podria explicar els nivells baixos d'apreciació corporal del present estudi. Tanmateix, la discrepància amb la literatura podria procedir de les diferents característiques de les mostres, ja que la dansa del ventre ajudava les dones amb càncer de mama a tornar a valorar la sensualitat i l'atractiu sexual dels seus cossos.

A més, en la literatura, s'ha demostrat que els ballarins i les ballarines de ballet presenten problemes d'imatge corporal, com són alteracions moderades i greus de la percepció de la imatge corporal (Da Silva et al., 2016) i insatisfacció corporal (Fonseca da Cunha i Messias Machado, 2019; Granha Vasconcellos et al., 2021). Tanmateix, els nostres resultats no van determinar que la pràctica de ballet fos un indicador significatiu per a la imatge corporal, fins i tot malgrat que els estàndards estètics del ballet estiguin molt consolidats.

Respecte a la pràctica professional, s'anticipava que fos un indicador determinant en la imatge corporal, ja que els ballarins i ballarines professionals exposen els seus cossos davant d'un públic més ampli i el seu aspecte representa una part crucial de la seva trajectòria. Malgrat això, les nostres troballes no van determinar que la pràctica professional de la dansa resultés rellevant per a la imatge corporal. El fet que només 12 de 107 participants professionals practiquessin ballet podria explicar aquesta discrepància, ja que la literatura s'ha centrat principalment en ballarins i ballarines de ballet professionals (Fonseca da Cunha i Messias Machado, 2019; Granha Vasconcellos et al., 2021).

Trastorn psicològic

Les persones que van manifestar que patien algun trastorn psicològic van mostrar una apreciació corporal pitjor. La literatura ha evidenciat que les psicopatologies com la depressió i l'ansietat es relacionen de forma inversament proporcional amb l'apreciació corporal (Linardon et al., 2022).

Altres activitats físiques

S'ha demostrat que practicar esports d'equip té una relació positiva amb la imatge corporal. L'apreciació corporal també està relacionada positivament amb la pràctica d'activitats relacionades amb el benestar i la salut. Hartman-Munick et al. (2020) van assenyalar que, encara que la pràctica esportiva pot tenir un impacte positiu en la salut física i mental, és important reconèixer la seva influència sobre la imatge corporal, especialment en les disciplines que tradicionalment fomenten determinats tipus o mides de cos. Així mateix, s'ha relacionat la pràctica d'esports organitzats i en equip amb una imatge corporal positiva (Vaquero-Cristóbal et al., 2013).

Variables socioeconòmiques

Encara que anteriorment s'havia demostrat la relació entre gènere i imatge corporal (Aimé et al., 2020), els resultats actuals no van trobar cap relació significativa. Així mateix, l'edat no es va relacionar amb la imatge corporal, malgrat que alguns estudis suggereixen que la maduresa podria ajudar les dones a acceptar els seus canvis corporals, un fet que es podria traduir en una satisfacció corporal més gran en l'adulesa (Swami et al., 2014). Altres estudis indiquen que, degut al fet que els estàndards de bellesa femenins tendeixen a afavorir els cossos més joves, la imatge corporal podria ser més positiva en dones joves que en dones de mitjana edat o grans (Bibiloni et al., 2017).

Respecte a l'orientació sexual, l'asexualitat es va relacionar amb una discrepància més gran entre el cos desitjat i el percebut, d'acord amb les troballes de Swami et al. (2019). Els practicants de dansa asexuals poden sentir-se especialment insatisfets i insatisfetes amb els seus cossos en intentar encaixar en societats heteronormatives.

Finalment, segons les conclusions d'Aimé et al. (2020), un nivell educatiu màxim d'educació primària i uns ingressos anuals d'entre 24,000 i 32,000 € a l'any també es van identificar com a factors rellevants per a la imatge corporal, de forma negativa i positiva respectivament. Aquests són indicadors clàssics d'èxit social i poden afectar la imatge corporal, ja que els cossos poden entendre's també com un símbol d'estatus i exercir un paper important en la creació de la identitat i el valor social de cada persona.

Limitacions i punts forts

S'han de tenir en compte certes limitacions a l'hora de considerar aquestes troballes. En primer lloc, respecte a la mostra, el nostre grup objectiu es va limitar a persones adultes que ballaven a Galícia, per la qual cosa les troballes no poden generalitzar-se a poblacions més joves, amb una percepció diferent de la imatge corporal, ni a altres regions, ja que la tradició folklòrica exerceix un paper important

en la dansa. El gran nombre d'institucions que ofereixen classes de ball va fer que no fos factible gestionar la selecció de participants a tota la regió, per la qual cosa la selecció de practicants de dansa no professionals es va centrar a la província d'A Coruña.

En segon lloc, respecte a l'avaluació de la imatge corporal, malgrat que es van utilitzar dues eines validades, l'escala de Stunkard ofereix una visió dicotòmica dels gèneres i els cossos, pel que pot ser que no representi tothom. A més, el qüestionari en línia podria oferir un accés limitat a les persones grans que estan menys familiaritzades amb la tecnologia.

Finalment, algunes regressions no van complir el supòsit d'homoscedasticitat, per la qual cosa es van computar els errors estàndard robustos per obtenir uns càlculs més fiables.

Malgrat que es van identificar algunes limitacions, els punts forts d'aquest estudi ofereixen una base sòlida per a les seves conclusions. Aquests inclouen l'anonimat de la recopilació de mostres, un qüestionari senzill i breu al qual qualsevol persona amb unes mínimes habilitats tecnològiques podia accedir, una mida gran de la mostra, la cobertura de diverses variables (inclosa la professionalització de la dansa, que suposa un enfocament innovador) i l'anàlisi rigorosa de les variables.

Així mateix, s'ha de destacar la rellevància del tema: aquest estudi ofereix noves troballes en el camp de la imatge corporal i la dansa, fet que pot contribuir a millorar el benestar del practicants de dansa. També afavoreix la conscienciació sobre un tema actual, en particular sobre la imatge corporal, especialment en un àmbit amb uns estàndards estètics molt marcats com és la dansa.

Investigació futura

Els estudis futurs han d'explorar la imatge corporal en practicants de dansa des d'una perspectiva qualitativa per entendre de forma integral la complexitat d'un concepte com el de la imatge corporal, per a la qual cosa caldrà centrar-se en els factors més importants. La investigació futura també haurà d'incloure estudis transversals i longitudinals amb poblacions diverses en diversos grups d'edat i ubicacions. També resulten convenients estudis d'intervenció sobre la imatge corporal de persones que no són practicants de dansa després de participar en un programa específic de dansa.

Conclusions

El present estudi va determinar que l'índex de massa corporal, els missatges sobre el cos a les xarxes socials i els comentaris sobre el cos, així com les variables relatives a les dietes i als canvis corporals, són els factors que més influeixen en la imatge corporal de practicants de dansa professionals

i no professionals. Altres factors, com el tipus de dansa, l'asexualitat, els problemes psicològics i la pràctica d'altres activitats físiques, també es van identificar com a factors rellevants. A més de contribuir al coneixement sobre la imatge corporal de practicants de dansa, aquestes troballes també permeten entendre millor la importància del context i altres variables en aquesta àrea d'investigació.

Referències

- 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>
- Allea, 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., Berkman, 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.
- Çatıkkaş, 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/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>
- Grinha 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.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1923>
- Hallikwiel, 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., & Ibor, 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. & Schulsinger, 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., Loughton, 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 Embodying 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-Cristobal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & Lopez-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>

Conflicte d'interessos: les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a l'URL <https://www.revista-apunts.com/ca/>. Aquest treball està publicat sota una llicència Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Les imatges o qualsevol altre material de tercers d'aquest article estan inclosos a la llicència Creative Commons de l'article, tret que s'indiqui el contrari a la línia de crèdit; si el material no s'inclou sota la llicència Creative Commons, els usuaris hauran d'obtenir el permís del titular de la llicència per reproduir el material. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>