

Ansietat física social i educació física escolar: les noies adolescents a les classes de natació

*Social Physical Anxiety and School Physical Education:
Teenage Girls in Swimming Lessons*

MARÍA JOSÉ CAMACHO-MIÑANO

Facultat d'Educació
Universidad Complutense de Madrid (Espanya)

NEILA DEL ALBA ARAGÓN HERRAIZ

Autora per a la correspondència

María José Camacho-Miñano

mjcamacho@edu.ucm.es

Resum

Aquest estudi qualitatiu analitza l'ansietat física social (AFS) que experimenten les noies adolescents en el context de les classes de natació que es desenvolupen en educació física (EF), aprofundint en els seus factors explicatius així com en les estratègies d'afrontament (*coping*) utilitzades. Per a això s'ha fet un estudi de cas en un centre escolar mitjançant 12 entrevistes semiestructurades a noies adolescents i al professorat que els imparteix classe de natació junt amb l'observació de les classes. Les dades s'han categoritzat mitjançant una anàlisi de contingut qualitativa i triangulació. Els resultats assenyalen que l'AFS és una emoció que moltes noies experimenten a les classes de natació pel fet que el cos queda exposat a les mirades avaluatives dels altres, especialment dels nois. El context social de les classes es revela com a clau, ja que patir crítiques o burles en relació amb l'aparença física per part dels companys és un dels factors causals de l'AFS, mentre que el suport i acceptació social contribueixen a minimitzar-la. Les conseqüències d'aquest malestar deriven en estratègies de *coping* orientades a: la resolució de problemes adoptant conductes específiques per ocultar el cos; el maneig de les emocions autoconvencent-se que és una situació normal; i fins i tot l'evitació de la situació negant-se a participar a les classes. Per proporcionar a les noies una experiència positiva de l'EF, el professorat hauria de considerar aquesta problemàtica en l'ensenyament d'aquest contingut.

Paraules clau: ansietat física social, imatge corporal, educació física, classes de natació, noies adolescents, gènere

Abstract

Social Physical Anxiety and School Physical Education: Teenage Girls in Swimming Lessons

This qualitative study examines the social physical anxiety (SPA) experienced by teenage girls in the context of swimming lessons given as part of physical education (PE) and explores its explanatory factors as well as the coping strategies used. We carried out a case study in a school by means of 12 semi-structured interviews with teenage girls and the teachers who taught them in swimming lessons combined with observation of these lessons. The data were categorised using qualitative content analysis and triangulation. The results show that SPA is an emotion that many girls experience in swimming lessons because their bodies are exposed to the evaluative gaze of others, especially boys. The social context of the lessons is crucial since being subjected to criticism or ridicule about their physical appearance by their peers is one of the causal factors of SPA, while social support and acceptance help to minimise it. The consequences of this discomfort result in coping strategies designed to resolve problems by adopting specific behaviours to conceal the body, manage emotions by reassuring themselves that it is a normal situation, and even avoid the situation by refusing to participate in the lessons. Teachers should consider this problem when teaching swimming in order to provide girls with a positive PE experience.

Keywords: social physical anxiety, body image, physical education, swimming lessons, teenage girls, gender

Introducció

En l'actualitat resulten preocupants els baixos nivells d'activitat física (AF) de les noies joves i el seu dramàtic descens al llarg d'aquest període evolutiu, panoràmica que accentua la bretxa de gènere existent (Consell Superior d'Esports, 2011) precisament en una època en què

s'assenen les bases de la futura participació en AF durant l'edat adulta (Telama, 2009).

Encara que els factors explicatius d'aquesta situació són molt diversos, diferents treballs apunten a l'existència d'un conjunt de barreres específiques per a la pràctica d'AF de les noies adolescents que es vinculen amb la

imatge corporal, com per exemple sentir-se amb sobre-
pès, ser massa conscients del seu aspecte físic (Slater &
Tiggemann, 2010; Whitehead & Biddle, 2008) o fins i
tota la por a desenvolupar “massa” musculatura (Slater
& Tiggemann, 2010).

En l'actualitat està ben constatat que les noies te-
nen, en comparació amb els nois, major probabilitat de
desenvolupar problemes vinculats amb la imatge corpo-
ral, fins al punt d'assenyalar-se com una situació “nor-
mativa” per a elles dins un context sociocultural que
sobrealora l'atractiu físic (Rodin, Silberstein, & Strie-
gel-Moore, 1984). Aquesta especial vulnerabilitat de les
joves s'explica per factors com els canvis físics pube-
rals, que sovint entren en conflicte amb l'ideal estètic
imperant; el desig d'adequar-se a les normes socials que
a vegades s'assumeixen de manera acrítica; i la major
importància del grup d'iguals i el desig de ser avalua-
da positivament i acceptada (Camacho, 2005; Levine &
Smolak, 2002).

En conseqüència, no sorprèn que la preocupació per
com es presenta l'aparença física davant els altres i l'an-
sietat física social (AFS) associada sigui també un aspec-
te important per a les noies en els contextos de pràctica
d'AF. L'AFS es defineix com la resposta emocional al
fet que l'aparença física sigui avaluada negativament per
altres persones del context social pròxim (Hart, Leary,
& Rejeski, 1989). Es tracta d'una forma específica
d'imatge corporal negativa integrada en la seva dimensió
afectiva (Bane & McAuley, 1998). A causa de l'ordre
de gènere dominant, les dones estan particularment ex-
posades a l'avaluació del seu cos com a objecte (Fre-
drickson & Roberts, 1997) i a patir AFS en major grau
que els homes (Hart et al., 1989; K. Kowalski, Stevens,
Niefer, & Crocker, 2003; K. C. Kowalski, Mack, Cro-
cker, Niefer, & Fleming, 2006). Aquesta realitat és par-
ticularment evident en l'adolescència, quan les noies jo-
ves perceben que els seus cossos són mirats, comentats i
avaluats per altres a causa dels canvis físics puberals que
experimenten (Linder, Grabe, & Hyde, 2007).

Per manejar aquesta ansietat sorgeixen esforços de
coping o estratègies d'afrontament que són el conjunt
d'esforços cognitius i comportamentals per enfrontar-se a
les exigències específiques internes i/o externes i que
els subjectes consideren que excedeixen dels seus re-
cursos (Lazarus, 1999). Entre el conjunt d'estratè-
gies d'afrontament vinculades a l'AFS destaquen evitar
d'acudir a llocs on el cos és evident, com gimnasos i
la classe d'educació física (EF), o al contrari fer molt
exercici físic i dietes, dissimular certs aspectes del cos

amb maquillatge, robes, tovalloles, etc., o parlar amb
les amigues i compartir estratègies respecte d'això (Sa-
biston, Sedgwick, Crocker, Kowalski, & Mack, 2007).

L'AFS resulta preocupant per a la salut i el benes-
tar de les noies joves, ja que s'intensifica en la transició
de l'escola primària a l'escola secundària i es vincula
amb experiències negatives i abandó de l'AF en aques-
tes edats (Knowles, Niven, & Fawcner, 2011, 2013;
Slater & Tiggemann, 2010), especialment quan aquesta
pràctica té lloc amb la motivació extrínseca de tractar de
millorar l'aparença física (Niven, Fawcner, Knowles,
Henretty, & Stephenson, 2009). A més a més, s'ha asso-
ciat a l'adopció de comportaments poc saludables, com
dietes, tabac, evitació de les classes d'EF, etc. (Sabiston
et al., 2007), així com a una baixa autoestima (Harter,
1999). En conseqüència, és important tractar d'identi-
ficar aquells factors i situacions en què les noies són més
propenses a patir AFS, tant per tractar de minimitzar la
pròpia AFS i altres conductes negatives associades com
per promoure experiències positives d'AF.

La classe d'EF és precisament un context en què pot
accentuar-se l'AFS a causa de les oportunitats que ofe-
reix perquè el cos sigui avaluat en públic, tant en el seu
rendiment físic com en la seva aparença. Aquesta situa-
ció s'accentua en determinades activitats, com són les
classes de natació, en què es practica en banyador i a ve-
gades hi ha grades o finestres des de les quals altres per-
sones poden observar (James, 2000). No obstant això,
aquest context específic de les classes de natació en l'as-
signatura d'EF és un àmbit que ha estat poc explorat des
d'una perspectiva centrada en l'AFS i les seves estratè-
gies d'afrontament i que mereix ser estudiat per millorar
la implicació de les joves en l'EF escolar.

El propòsit general d'aquest estudi és analitzar l'AFS
que experimenten les noies adolescents a la piscina dins
el context de les classes de natació que s'imparteixen
dins l'assignatura d'EF. Específicament, es tracta d'in-
dagar com es manifesta l'AFS de les noies en aquest
context, quins són els seus factors explicatius tant cau-
sals com protectors, així com les estratègies d'afronta-
ment que utilitzen les joves.

Mètode

Participants

El context d'aquest estudi el conformen les classes
de natació desenvolupades dins l'assignatura d'EF en
un centre escolar concertat d'educació secundària de

Madrid. Aquest centre disposa d'una piscina climatitzada de nova creació, la qual cosa ha permès que el contingut de natació s'hagi incorporat en els dos últims cursos acadèmics com a part del currículum d'EF.

Els participants que es van definir en aquest estudi van ser el professorat d'EF que imparteix les classes de natació (2 professors i 1 professora) i que va ser entrevistat, així com els grups de 1r d'ESO a 1r de batxillerat on aquest professorat imparteix classe i sobre els quals es van fer les observacions de les classes. Addicionalment, es van fer entrevistes a 9 noies adolescents d'edats compreses entre 12 i 17 anys, estudiants d'educació secundària al centre escolar i que van ser seleccionades atenent una sèrie de criteris combinats (edat, pes, desenvolupament puberal, ètnia), seguint l'estratègia de màxima variabilitat i heterogeneïtat de la mostra (Patton, 2002).

Instruments

La recollida d'informació es va fer a través de fonts i procediments diversos per millorar la fiabilitat i l'autenticitat de les dades (Patton, 2002), utilitzant-se l'observació no participativa i l'entrevista semiestructurada amb el professorat i les noies adolescents.

L'entrevista semiestructurada es va dur a terme amb un guió que organitzava el transcurs de l'entrevista en tres grans apartats: 1) Contextualització de l'entrevista, que incloïa, d'una banda, el propòsit, desenvolupament i utilització de l'entrevista i, d'una altra, qüestions generals sobre la seva opinió de les classes de natació; 2) Situacions incòmodes i sentiments associats durant les classes, que indagaven específicament en qüestions relatives al cos, així com el que les noies fan en aquestes situacions; 3) Causes per les quals consideren que es produeix el malestar vinculat al cos durant les classes de natació. El guió va ser similar per a les noies i per al professorat entrevistat, i s'adaptà l'enfocament de les preguntes i el llenguatge utilitzat.

De manera complementària es va fer un diari de camp en què es va registrar l'observació no participativa de les classes, que inicialment es va desenvolupar de forma no sistemàtica i després amb una guia d'observació.

Procediment

El procediment va començar amb la sol·licitud de col·laboració en l'estudi del professorat d'EF i l'obtenció dels permisos pertinents de la direcció del centre es-

colar. Totes les persones participants van accedir a ser entrevistades de forma voluntària, i es van enregistrar les entrevistes després d'assegurar l'anonimat i confidencialitat de les dades obtingudes i obtenir el consentiment informat dels participants.

Abans es va fer un estudi pilot amb entrevistes a tres alumnes, amb l'objecte de comprovar la funcionalitat i eficàcia del guió de l'entrevista, així com la comprensió d'aquest i l'orientació de les preguntes a aquest grup de participants. Les observacions es van dur a terme al llarg de deu sessions durant el conjunt de les classes de natació que es van desenvolupar a la piscina. Tant les entrevistes com les observacions van ser fetes per una de les autores d'aquest article. El conjunt de la informació va ser transcrita literalment per ser analitzada i interpretar-se posteriorment.

Anàlisi de les dades

Un vegada revisada la fidelitat de les transcripcions, es va fer una anàlisi qualitatiu del contingut de les dades. Aquest procés va seguir un procediment mixt en què es van combinar dues estratègies (Creswell, 2010): la inductiva, que va permetre identificar aquells aspectes significatius i dominants que sorgien de les dades; i la deductiva, feta a partir de la selecció de conceptes teòrics clau per identificar els temes principals de l'anàlisi. En conseqüència, les categories construïdes a partir de les dades obtingudes mitjançant contínues lectures, codificacions i comparacions de les dades per identificar patrons comuns, van ser agrupades entorn de temes teòrics clau coherents amb la temàtica investigada. Així mateix, es van analitzar les similituds i divergències de les dades en funció dels tipus d'informadors i les fonts d'informació, fent la triangulació de les dades obtingudes. Tots els noms del text s'han codificat per garantir l'anonimat, i s'ha indicat el curs de procedència en el cas de les noies. La categorització de les dades es va fer amb el suport del programa Atlas.ti (versió 6.0), que va permetre emmagatzemar, organitzar, recuperar i exportar les dades de manera eficient.

Resultats

Evidència de l'AFS a les classes de natació

Les noies adolescents d'aquest estudi pateixen AFS, emoció que es manifesta amb diferents graus d'ansietat

entre les participants però que es produeix sempre en sentir com els altres avaluen els seus cossos en banyador. Aquesta avaluació, que es concreta en “sentir-se mirada”, genera en algunes noies un intens malestar (“Que em mirin, que em mirin no puc”, noia 2, 4t), que es produeix fins i tot per la situació d’incertesa davant la possibilitat de ser avaluada (“No sabia si m’anaven a mirar o no”, noia 1, 2n) i que pot implicar un procés de comparació social respecte al físic de les altres noies de la classe (“Simplement que et comparin”, noia 1, 3r).

Encara que les noies fan referència al malestar que genera el fet de sentir-se mirada per “tothom”, aquest tipus d’ansietat es converteix en particularment problemàtica per a les joves quan són els nois els subjectes de la mirada (“Sobretot que em mirin els nois, no sé, no m’agrada”, noia 2, 4t).

Factors determinants de l’AFS

Dins aquesta dimensió s’identifiquen tres categories com a factors causals de l’AFS. En primer lloc, destaca la *insatisfacció corporal*, aspecte que se centra fonamentalment a veure’s “grossa” o fins i tot no percebre’s amb unes mesures corporals com les que marca l’ideal estètic (“Tampoc em veig aquí amb un cossàs”, noia 2, 4t). Aquest sentiment es focalitza en les parts corporals definitòries d’aquest ideal i que, bé per excés bé per defecte, generen malestar en aquesta època de profunds canvis puberals.

Que no tenia mamelles i que tenia complex de mameles. Una altra que tenia molts malucs i que tenia complex al cul (professor 2).

La insatisfacció corporal s’accentua a les classes de natació per la vestimenta requerida per a la pràctica: el banyador, que resulta ser per a les noies una indumentària poc afavoridora perquè és ajustada i fa més evident el cos; i la gorra, que en cobrir totalment el pèl limita les opcions de les joves per manejar d’alguna forma el seu atractiu físic en aquest context social.

Quan em poso el banyador, com que és així, més ajustat i això, no em veig bé. Com que es nota més el cos (noia 2, 2n).

El casquet el porto fatal, fatal. No m’agrada. Me’l veig posat i no m’agrada gens, ja que em queda malament.

Amb el casquet sembles aquí un extraterrestre. No sé, em veig lletja; bé, per presumir. (Noia 1, 2n)

El *desenvolupament puberal* propi dels anys adolescents és el segon factor explicatiu de l’AFS identificat en aquest estudi. En particular, les noies adolescents viuen amb una certa ansietat el desenvolupament dels caràcters sexuals secundaris que determinen la forma corporal (p. e., pit i malucs), però també el pèl, i en concret “estar sense depilar”, genera malestar en el context de la piscina, tal com es reflecteix en aquesta observació:

A una noia l’han de treure de la piscina, però la noia no vol sortir-ne (implica haver d’aixecar els braços i ella s’hi nega). Després ens comenta que és perquè està sense depilar i no vol que se’n riguin (nota d’observació).

Finalment, s’identifica com a problemàtic el fet de *patir crítiques o burles en relació amb l’aparença física* per part dels companys de classe, aspecte que es vincula estretament amb les categories anteriorment descrites. No obstant això, aquestes crítiques no afecten totes les noies igual, sinó que el suport social del grup de referència, és a dir, de les companyes de la classe amb què es guarda una relació d’amistat i d’afinitat, és un factor que determina, segons el professorat, l’impacte de les crítiques sobre l’adolescent que les pateix.

Si la noia és acceptada en el grup de noies, el grup de noies la protegeix i la defensa, però si és al revés, si aquesta noia no té grup de referència i els nois se’n burlen, doncs serà horrible per a la noia. Però també li passaria si les noies se’n burlessin (professora).

Juntament amb el *suport social del grup d’amigues*, s’identifiquen també com a factors protectors enfront de l’AFS: l’*autoestima*, relacionada amb la valoració que fan les noies de si mateixes de forma general, i la *maduració cognitiva*, que facilita l’acceptació dels canvis físics propis de la pubertat i que s’observa en les noies de més edat.

Jo crec que és l’autoestima, la seguretat en si mateix per sobre d’altres coses, com és el físic (professor 1).

Perquè a aquestes edats els complexos, per molt que t’acostumis a posar-te en banyador davant els altres, el complex continua estant-hi. Després, en batxillerat no ho veig tant. És com que si haguessin madurat (professora).

Estratègies d'afrontament o coping

Amb l'objectiu de minimitzar l'AFS a les classes de natació, les noies manifesten un conjunt d'estratègies d'afrontament o *coping*, dimensió dins la qual s'identifiquen tres categories: estratègies orientades a controlar les emocions, estratègies de resolució de problemes i conductes d'evitació. Les *estratègies orientades a controlar les emocions* se centren en pensaments per acceptar la situació, ja que afecta tot l'alumnat igual, i a parlar amb si mateixa per autoconvèncer-se que la situació no és en realitat tan amenaçadora.

Després veus tots els de la teva classe i els de l'altra i al final t'és igual perquè tots anem iguals (noia 1, 2n).

És una classe amb qui ja he estat aquest temps i ja els conec de l'any passat, i em dic que ja m'han vist; total, m'és igual (noia 1, 3r).

Les noies també utilitzen *estratègies de resolució de problemes* manifestades en forma de conductes específiques orientades a disminuir tant l'AFS com el factor causal de patir crítiques i burles. La més comuna és tractar de minimitzar l'exposició del cos a través de comportaments orientats a exhibir al mínim temps possible el cos davant els altres, sia tant en el context de la piscina com en els vestidors. En la piscina les noies procuren ocultar el cos quan estan fora de l'aigua duent a terme diferents comportaments, com tapar-se o cobrir-se el cos (amb la tovallola o amb els braços), amagar-se entre altres estudiants, o fer ràpidament la transició entre el vestidor i l'aigua (tant al principi com en finalitzar la classe).

Quan surto porto la tovallola, em fico a l'aigua corrents i quan en surto me la torno a posar (noia 2, 2n).

Intento posar-me entre la gent perquè no se'm vegi (noia 2, 4t).

També quan estan en els vestidors les noies procuren minimitzar l'exposició del cos malgrat que estan solament amb altres joves. Per a això, la majoria de les noies es canvien de roba tapant-se amb la tovallola o es fiquen als banys o les dutxes ("Ens fa una mica de vergonya; algunes ens fiquem al bany, de vegades, o el que sigui", noia 1r B).

A pesar del caràcter obligatori de les classes de natació com a part de l'assignatura d'EF, també hi ha noies que opten per adoptar *conductes d'evitació* de la situació que els genera AFS negant-se a participar a les classes. Per a això posen excuses diverses com no portar el material necessari per a la pràctica ("Se m'ha oblidat la motxilla a casa i resulta que la tenia a classe", noia 1, 2n), si bé la justificació principal que utilitzen és el malestar ocasionat per la menstruació, especialment si el professorat que imparteix les classes és un home.

O jo què sé. O m'ha baixat la regla, així de sobte. Coses d'aquestes, perquè, clar, si no tens justificació no et serveix tinc la regla sense justificació. Llavors coses d'aquestes sí que les he usat moltes vegades. Jo almenys. Però més l'any passat, perquè teníem en Mariano, i en Mariano no controlava tant això de la regla (noia 2, 2n).

El professorat entrevistat assenyala que un aspecte que influeix i reforça la decisió d'evitar fer la classe és el *suport social*, tant de les amigues íntimes com dels pares que defensen la decisió de les noies mitjançant justificants mèdics que els permeten eximir-se de fer aquestes classes.

Quan són amigues molt pròximes, les amigues justament aquest dia no fan piscina. Si no fa piscina la meua amiga, jo tampoc (professora).

Exactament va haver-hi tres noies que van dir que no farien natació perquè tenien complex, i com que era el seu últim any de curs escolar, doncs van aprofitar tot el curs i a més a més els pares els van justificar la conducta (professor 2).

Discussió i conclusions

Els resultats d'aquest estudi indiquen que l'AFS és una emoció experimentada per les noies adolescents quan practiquen natació dins l'assignatura d'EF. Aquesta situació resulta preocupant, ja que limita les oportunitats de les noies de tenir una experiència positiva satisfactòria a les classes d'EF, i en conseqüència restringeix el desitjat impacte que hauria de tenir aquesta assignatura en la promoció d'hàbits de vida activa (Wallhead & Buckworth, 2004). Aquest sentiment d'AFS a la piscina motiva fins i tot que algunes joves tractin d'evitar aquesta situació posant excuses per no fer la classe de natació, i es confirmen així els resultats d'altres estudis que suggereixen que la preocupació per la presentació del propi cos i l'AFS pot ser una barrera potencial per a la

pràctica d'AF de les noies joves (Knowles et al., 2011; Slater & Tiggemann, 2010) i la seva participació a les classes d'EF (Cox, Ullrich-French, Madonia, & Witty, 2011; Cox, Ullrich-French, & Sabiston, 2013). Aquesta situació d'evitació de la pràctica d'AF es produeix fonamentalment en aquelles noies que pateixen una elevada AFS (Atalay & Gencoz, 2008), a les quals, en conseqüència, hauria de prestar-se una atenció específica.

No obstant això, a causa de l'obligatorietat de les classes de natació, és comú que les noies joves utilitzin altres estratègies d'afrontament, orientades, d'una banda, a la resolució de problemes, utilitzant tàctiques d'ocultació per minimitzar l'exposició i la possibilitat de ser avaluada a la piscina (p. e., tapant-se amb la tovallola o amagant-se entre altres companys) i, d'altra banda, a tractar de controlar l'experiència emocional generada. Aquestes estratègies, que coincideixen amb les assenyalades per altres estudis (James, 2000; Niefer, McDonough, & Kowalski, 2010; Sabiston et al., 2007), ajuden les joves a minimitzar l'AFS, però és indubtable que al seu torn resten recursos a les noies per centrar-se en l'aprenentatge i el gaudi de la natació, aspecte sobre el qual hauria d'aprofundir-se en futurs treballs.

Els resultats d'aquest estudi apunten que el context social en què es desenvolupen les classes de natació, i en concret els iguals que configuren el grup classe, cobren especial importància per a les noies joves per diversos motius. En primer lloc, l'AFS i les estratègies d'afrontament associades, sorgeixen com a resposta a la por o l'ansietat que provoca el fet de sentir-se avaluada per altres estudiants a la classe de natació i en especial pels nois. Aquests resultats se situen en la línia d'altres treballs com els de James (2000) o Flintoff i Straton (2001), que coincideixen a assenyalar que les noies se senten incòmodes davant els comentaris i mirades avaluatives dels nois sobre la seva aparença física quan estan en banyador. Aquesta situació motiva que les noies amb elevada AFS prefereixin les classes d'EF segregades en comptes de les mixtes (Koka & Hülya, 2006), si bé la qüestió de fons se situa en els comportaments dels nois i les desiguals relacions de gènere que es continuen reproduint a les classes mixtes (Larsson, Fagrell, & Redelius, 2009; Penney, 2002). Tal com apunten Fredrickson i Roberts (1997), el problema que genera aquesta mirada masculina es deu al fet que és una poderosa font de cosificació sexual de les noies i dones, que a més a més provoca que les noies adolescents arribin a interioritzar les mirades presents en la societat i comencin a veure's a si mateixes de la mateixa manera, és a dir,

adoptant la perspectiva d'observador respecte al seu físic i tractant-se com un objecte per ser mirat i avaluat segons la seva aparença.

En segon lloc, s'ha constatat que el fet de patir crítiques o burles en relació amb l'aparença física per part dels companys de classe és un dels factors que generen i reforcen l'AFS en els joves. Aquest tipus de burles durant la pràctica d'AFD s'han associat amb una pitjor imatge corporal i majors nivells d'autocossificació (Slater & Tiggemann, 2010), i s'han vinculat també amb un baix nivell de gaudi i participació en AF i fins i tot amb problemes psicològics i un major risc de patir desordres alimentaris (Libbey, Story, Neumark-Sztainer, & Rutelle, 2008). El fet de tenir un cert grau de sobrepès augmenta la probabilitat de patir aquest tipus de victimització en els diversos contextos de pràctica d'AF (Puhl, Luedicke, & Heuer, 2011) i motiva que siguin precisament les persones que més ho necessiten les que menys AF facin.

En tercer lloc, cal ressenyar que els nostres resultats confirmen, igual que l'estudi de Cox et al. (2011), que a la classe d'EF el suport social del grup d'iguals i l'acceptació per aquests resulten un factor clau que contrasta l'AFS i a més a més minimitza l'impacte de les crítiques centrades en l'aparença física. Més concretament, tenir un grup de referència avala la hipòtesi de Sabiston et al. (2007) que les noies joves es preocupen menys per la seva aparença física i experimenten menys AFS quan estan amb les seves amigues íntimes. Finalment, també les joves cerquen el suport de les seves companyes i fins i tot dels seus pares (amb les justificacions oportunes) per evitar fer la classe de natació.

La importància que les noies joves concedeixen a les avaluacions que els altres fan del seu aspecte físic, siguin aquestes reals o imaginàries, han de ser interpretades considerant el context sociocultural actual que sobrevalora l'atractiu físic i que per a les dones es defineix bàsicament per la possessió d'un cos prim, que topa radicalment amb el desenvolupament biològic propi d'aquests anys (Martínez Benlloch et al., 2001). En conseqüència, resulta lògic que el desenvolupament puberal i la insatisfacció corporal que genera no percebre's amb un cos pròxim a l'ideal estètic prescrit per a les dones siguin aspectes que determinen l'AFS que les noies joves d'aquest estudi experimenten a les classes de natació. La problemàtica d'aquesta expectativa de primesa és que reforça l'estatus subordinat de les dones en l'ordre de gènere i limita el seu potencial físic i social, ja que la persecució d'aquest model de bellesa, inabastable per a la majoria, implica una despesa considerable de temps,

diners i esforç que limita els recursos personals de les dones per apoderar-se (Bord, 1993).

En definitiva, els resultats d'aquest treball assenyalen que les classes de natació desenvolupades en l'EF són un context problemàtic per a les noies joves, ja que accentuen l'AFS limitant la seva participació i implicació a les classes d'EF, i per tant resulta essencial que el professorat consideri aquesta qüestió en l'ensenyament d'aquest contingut. Per a això, és fonamental crear un ambient de classe positiu que proporcioni experiències satisfactòries per a les noies sobre el seu cos i el moviment (i de les quals també es beneficiarien alguns nois). Algunes estratègies per aconseguir-lo podrien ser (Camacho, 2005): 1) promocionar unes relacions positives entre iguals integrant en la programació el treball sobre les actituds de col·laboració, respecte i igualtat entre companys i companyes i la penalització de les burles sobre l'aparença física; 2) centrar-se en el desenvolupament de la competència motriu i l'orientació a la tasca evitant aquelles situacions d'avaluació en públic i de comparació del rendiment físic; 3) abordar específicament el tractament de qüestions vinculades amb la imatge corporal des d'una perspectiva interdisciplinària.

Quant a les limitacions d'aquest treball, es troben, en primer lloc, les lògiques derivades del mateix disseny d'investigació i la grandària de la mostra, ja que l'estudi de casos utilitzat restringeix la possibilitat de generalitzar els resultats obtinguts i ens obliga a interpretar-los amb una certa cautela. D'altra banda, l'entrevista individual ha suposat una situació incòmoda per a algunes noies a causa de les qüestions sensibles entorn del cos sobre les quals s'indagava, i això a vegades ha limitat la qualitat de les dades obtingudes. És per aquest motiu que per a futurs estudis se suggereix l'ús de grups focals o grups de discussió com a tècnica d'investigació.

Aquest estudi deixa obertes possibles línies de treball, com per exemple aprofundir en l'estudi d'altres variables que podrien influir en l'AFS a les classes d'EF: l'edat, el nivell de desenvolupament puberal o el grau de sobrepès. Així mateix, seria interessant estudiar l'estatus de les participants dins el grup d'iguals analitzant el rol dels companys i les companyes de classe i del professorat d'EF per accentuar o protegir contra els sentiments d'AFS en el context de les classes d'EF. Aquest treball suggereix també la necessitat de fer propostes d'intervenció basades en els resultats d'aquest estudi i que s'orientin a pal·liar aquesta problemàtica, així com la conveniència de la seva inclusió dins la formació inicial i permanent del professorat d'EF.

Referències

- Atalay, A. A., & Gencoz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*, 25(3), 178-188. doi:10.1375/behc.25.3.178
- Bane, S., & McAuley, E. (1998). Body image and exercise. A J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pàg. 311-322). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Bordo, S. (Ed.). (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Camacho, M. J. (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad físico-deportiva en la adolescencia* (Tesi doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Consejo Superior de Deportes (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: CSD.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., & Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 461-467. doi:10.1016/j.psychsport.2013.01.005
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Madonia, J., & Witty, K. (2011). Social physique anxiety in physical education: Social contextual factors and links to motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 555-562. doi:10.1016/j.psychsport.2011.05.001
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. London: Sage.
- Flintoff, A., & Scraton, S. (2001). Stepping into Active Leisure? Young Women's Perceptions of Active Lifestyles and their experiences of School Physical Education. *Sport, Education and Society*, 6(1), 5-21. doi:10.1080/713696043
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory - Toward understanding women's lived experiences and mental health risks *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.
- James, K. (2000). "You can feel them looking at you": The experiences of adolescent girls at swimming pools. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 262-280.
- Knowles, A.-M., Niven, A., & Fawcner, S. (2011). A qualitative examination of factors related to the decrease in physical activity behavior in adolescent girls during the transition from Primary to Secondary School. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(8), 1084-1091.
- Knowles, A.-M., Niven, A., & Fawcner, S. (2013). 'Once upon a time I used to be active'. Adopting a narrative approach to understanding physical activity behaviour in adolescent girls. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(1), 62-76. doi:10.1080/2159676X.2013.766816
- Koka, C., & Hülya, A. (2006). An examination of self-presentational concern of Turkish adolescents: an example of physical education setting. *Adolescence*, 41(161), 185-197.
- Kowalski, K., Stevens, D., Niefer, C., & Crocker, P. R. E. (2003). Coping with social physique anxiety: Sex differences in adolescence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, S84-S84.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R. E., Niefer, C. B., & Fleming, T.-L. (2006). Coping with social physique anxiety in adolescence. *The Journal of adolescent health*, 39(2), 275.e279-216. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.015
- Larsson, H., Fagrell, B., & Redelius, K. (2009). Queering physical education. Between benevolence towards girls and a tribute to

- masculinity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(1), 1-17. doi:10.1080/17408980701345832
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. En T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pàg. 74-82). New York: Guildford.
- Libbey, H. P., Story, M. T., Neumark-Sztainer, D. N., & Rutelle, K. N. (2008). Teasing, disordered eating behaviors, and psychological morbidities among overweight adolescents. *Obesity*, 16(Suppl 2), S24-S29. doi:10.1038/oby.2008.455
- Linder, S. M., Grabe, S., & Hyde, J. S. (2007). Gender, pubertal development, and peer sexual harassment predict objectified body consciousness in early adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 17(4), 723-742. doi:10.1111/j.1532-7795.2007.00544.x
- Martínez Benlloch, I., Pastor Carballo, R., Bonilla Campos, A., Tubert, S., Dio Bleichmar, E., & Santamarina, C. (Eds.). (2001). *Género, desarrollo psico-social y trastornos de la imagen corporal*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Estudios de la Mujer. Colección Estudios, 71. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de Estudios de la Mujer. Colección Estudios, 71.
- Niefer, C. B., McDonough, M. H., & Kowalski, K. C. (2010). Coping with social physique anxiety among adolescent female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 41(4), 369-386.
- Niven, A., Fawkner, S., Knowles, A. M., Henretty, J., & Stephenson, C. (2009). Social physique anxiety and physical activity in early adolescent girls: The influence of maturation and physical activity motives. *Journal of Sports Sciences*, 27(3), 299-305. doi:10.1080/02640410802578164
- Patton, M. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Penney, D. (2002). *Gender and physical education: contemporary issues and future directions*. New York: Routledge.
- Puhl, R. M., Luedicke, J., & Heuer, C. (2011). Weight-based victimization toward overweight adolescents: observations and reactions of peers. *Journal of School Health*, 81(11), 696-703. doi:10.1111/j.1746-1561.2011.00646.x
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: a normative discontent. A T. B. Sonderegger (Ed.), *Psychology and Gender: Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 267-307). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence - An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101. http://dx.doi.org/10.1177/0743558406294628
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). Uncool to do sport: A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(6), 619-626. doi:10.1016/j.psychsport.2010.07.006
- Telama, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *Obesity Facts*, 2(3), 187-195. doi:10.1159/000222244
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56, 285-301. doi: 10.1080/00336297.2004.10491827
- Whitehead, S., & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243-262. doi:10.1177/1356336X08090708