

IES PROFESOR ÁNGEL YSERN
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE BACHILLERATO
IX COVOCATORIA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN DE BACHILLERATO

***Los trastornos de la conducta
alimentaria en la danza clásica.
Factores que influyen en su
aparición.***



REALIZADO POR
CELIA DOMÍNGUEZ LÓPEZ
2º BACHILLERATO B

DIRIGIDO POR
ÁFRICA ORTEGA PÉREZ

CURSO 2021/2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. METODOLOGÍA.....	5
2.1. Tipo de investigación y enfoque	5
2.2. Diseño	5
2.3. Instrumentos y técnicas. Procedimiento de recolección de datos	6
2.4. Procedimiento de análisis estadístico	7
2.5. Participantes.....	8
2.6. Temporalización	9
3. RESULTADOS	10
3.1 Resultados de las relaciones y comportamientos alimentarios	10
3.2 Resultados del análisis de la autoestima	12
3.3 Resultado del análisis de las relaciones y rutinas de los bailarines en las clases de ballet 13	
3.3.1. Ansiedad ante el error	13
3.3.2. Cuestionario dirigido a bailarines	14
3.4. Resultados del cruce de parámetros.....	21
4. CONCLUSIONES	23
5.LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	26
6. ANEXOS	27
ANEXO A. Cuestionario participantes.....	27

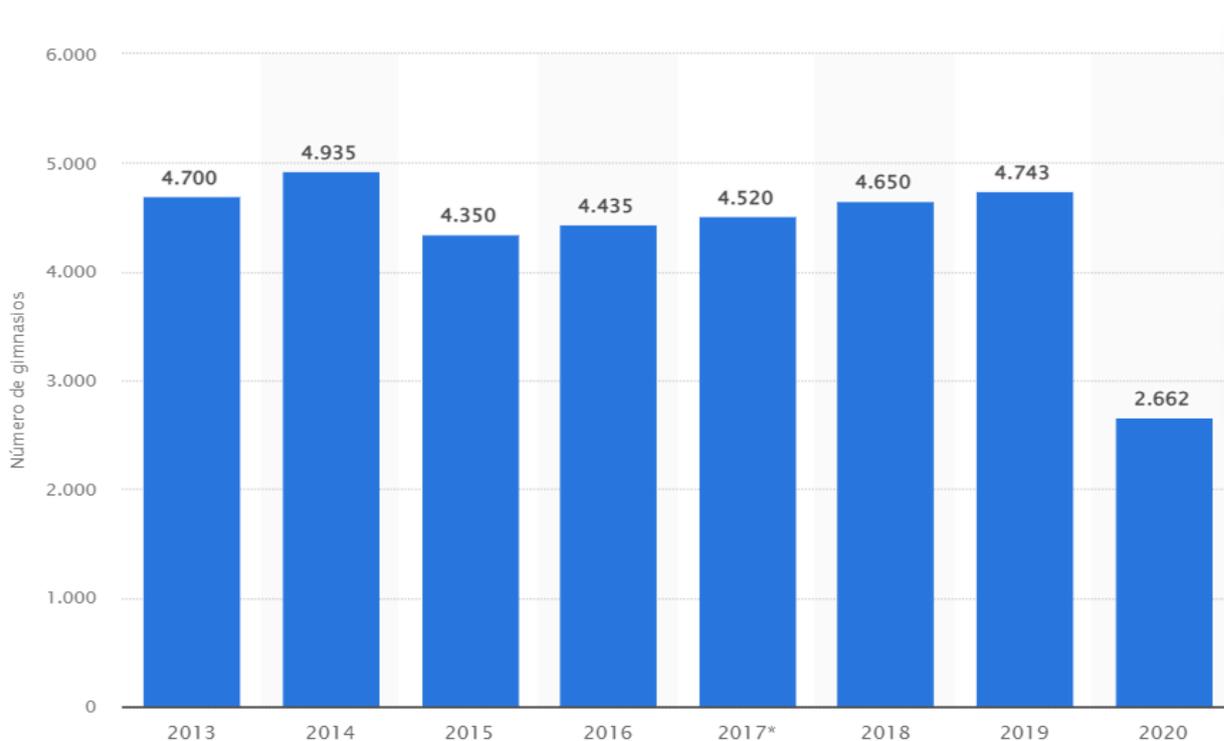
1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años han saltado las alarmas debido a un incremento significativo en los casos de trastornos alimenticios, especialmente en adolescentes, causado por diversos factores, principalmente el social. Según Rodríguez-Testal (2013) «La preocupación o sobrevaloración por el cuerpo se debe a las discrepancias encontradas entre la valoración del cuerpo y el ideal social». Es una realidad que la influencia de las redes sociales y los medios de comunicación se han vuelto un agravante importante en la aparición de estos trastornos.

Numerosos estudios sociológicos han demostrado que la importancia de la imagen personal está a la orden del día en la sociedad, esto lo podemos ver reflejado en cómo han aumentado el número de gimnasios en las ciudades y las inscripciones en ellos, la difusión de métodos “mágicos” para adelgazar como los ayunos intermitentes u otras dietas restrictivas que realmente se desconocen los perjuicios que pueden llegar a causar.

Figura 1

Aumento del número de gimnasios de 2013 a 2020 en España (Statista, 2021)



Existe un desconocimiento generalizado acerca de los trastornos de conducta alimentaria. La importancia del físico y de la imagen personal ha hecho que la sociedad prejuzgue al ver un cuerpo más delgado o, al contrario, más grueso, atribuyéndole alguno de estos trastornos. Y es el propio desconocimiento uno de los principales factores que propicia el incremento inconsciente de los desórdenes alimenticios e incluso provoca la normalización de comportamientos y hábitos alimentarios inadecuados.

Esto mismo pasa cuando hablamos de danza y alimentación, según varias investigaciones como la de Arcelus, Witcomb y Mitchell (2013) o Garner & Garfinkel (1980), quizá donde más prevalencia de trastornos

exista es dónde mayor desconocimiento y más normalizados están. Esto se traslada a la danza, al igual que a otras áreas como el mundo del modelaje, que al exigir cuerpos extremadamente delgados, directamente se normaliza y establece ese tipo de modelo corporal, sin considerar en la mayoría de las ocasiones las posibles consecuencias que pueden tener las acciones que se lleven a cabo para alcanzar las medidas perfectas.

No se conoce mucho acerca de la etiopatogenia de estos trastornos mentales, pero se conocen algunos de los factores más agravantes. Con este estudio nos acercamos a conocer más en profundidad cuáles son esos factores y cómo afectan a cada uno de los grupos estudiados dependiendo de su relación con la danza clásica y sexo. Además, se investigan otros elementos que se clasifican como factores de riesgo, presentes en el mundo de la danza, que pueden ser la respuesta al por qué existe un mayor número de trastornos de conducta alimentaria en las personas que practican este arte.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Existe una mayor presencia de trastornos de conducta alimentaria en bailarines que en el resto de población? ¿Son los TCA más comunes en bailarinas que en bailarines? ¿Cuáles son las razones o factores más frecuentes que pueden desencadenar en alguno de estos trastornos?

HIPÓTESIS

Hipótesis 1: Los factores de riesgo que pueden derivar a trastornos de la conducta alimentaria son más frecuentes y se presentan en mayor escala en bailarines clásicos profesionales que en bailarines por ocio o personas ajenas a la danza clásica.

Hipótesis 2: Se presenta una diferencia significativa en la forma e intensidad en la que afectan los factores de riesgo entre mujeres y hombres y, por consiguiente, en el número de diagnósticos de TCA según el sexo.

OBJETIVOS

Los objetivos del presente trabajo son los siguientes:

1º Realizar un estudio comparativo de cómo afectan los factores de riesgo que pueden derivar a trastornos de la conducta alimentaria tanto en bailarines como personas que no practican danza clásica en función del sexo.

2º Estudiar cómo los factores de riesgo (empleo de uniformes, espejos, comentarios de compañeros y profesores), afectan a la percepción de la imagen corporal y a la aparición de TCA en bailarines.

3º Analizar las condiciones anatómicas del bailarín y bailarina clásicos.

4º Conocer los perfiles psicológicos más comunes en personas que padecen algún trastorno de la conducta alimentaria ya sean bailarines profesionales, aficionados o ajenos a la danza.

2. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación y enfoque

En el presente trabajo se ha llevado a cabo una investigación de carácter cuantitativo basada en los datos recogidos mediante encuestas para valorar los factores de riesgo implicados y su relación en la aparición de los trastornos de conducta alimentaria asociados a la danza clásica y su posterior tratamiento estadístico mediante la aplicación de software libre PSPP para interpretar los datos obtenidos y obtener información sobre los objetivos planteados. Partiendo de esta idea se plantean las siguientes preguntas: ¿Existe una mayor presencia de trastornos de conducta alimentaria en bailarines que en el resto de población? ¿Son los TCA más comunes en bailarinas que en bailarines? ¿Cuáles son las razones o factores más frecuentes que pueden desencadenar en alguno de estos trastornos?

Como posibles respuestas a dichas cuestiones se han planteado las siguientes hipótesis: los factores de riesgo que pueden derivar a trastornos de la conducta alimentaria son más frecuentes y se presentan en mayor escala en bailarines clásicos profesionales que en bailarines por ocio o personas ajenas a la danza clásica; y se presenta una diferencia significativa en la forma e intensidad en la que afectan los factores de riesgo entre mujeres y hombres y, por consiguiente, en el número de diagnósticos de TCA según el sexo.

Para comprobar o refutar las hipótesis planteadas se han propuesto los siguientes objetivos:

- 1º Realizar un estudio comparativo de cómo afectan los factores de riesgo que pueden derivar a trastornos de la conducta alimentaria tanto en bailarines como personas que no practican danza clásica en función del sexo.
- 2º Estudiar cómo los factores de riesgo (empleo de uniformes, espejos, comentarios de compañeros y profesores), afectan a la percepción de la imagen corporal y a la aparición de TCA en bailarines.
- 3º Analizar las condiciones anatómicas del bailarín y bailarina clásicos.
- 4º Conocer los perfiles psicológicos más comunes en personas que padecen algún trastorno de la conducta alimentaria ya sean bailarines profesionales, aficionados o ajenos a la danza.

2.2. Diseño

Para elaborar el marco teórico se ha llevado a cabo una exhausta y continua búsqueda de información en libros, artículos científicos, tesis y manuales obtenidos de bases de datos como Dialnet, Unirriroja, la Biblioteca de la Universidad Complutense de Madrid, Researchgate y Academia.edu. De los artículos y estudios encontrados en esas páginas web y bibliotecas se ha redactado el marco teórico y realizado la bibliografía. Previamente, se esquematizó el proyecto y se construyó un índice para buscar toda la información necesaria.

En esta investigación se ha seguido un método descriptivo y exploratorio, para lo cual, se ha empleado una encuesta diseñada a partir de manuales y cuestionarios elaborados y validados por psicólogos. Dicha encuesta consta de cuatro secciones, tres de ellas debían de ser completadas por todos los participantes y solo la cuarta sección estaba dirigida a personas que practicasen danza clásica.

Además, el cuestionario incluía la siguiente pregunta: “¿Crees que el ballet es un deporte o un arte?”. Las respuestas obtenidas se han relacionado de manera independiente en cada grupo, es decir, no se han

comparado con otras variables como la autoestima o el perfeccionismo. La cuestión no es relevante en el estudio teniendo en cuenta las hipótesis planteadas. En cambio, se ha considerado interesante conocer la percepción general que se tiene acerca de la danza clásica.

2.3. Instrumentos y técnicas. Procedimiento de recolección de datos

El procedimiento que se ha seguido en la elaboración de este proyecto se ha dividido en dos partes.

En primer lugar, se ha desarrollado un marco teórico el cual recoge la información necesaria para poder estudiar en mayor profundidad y con un conocimiento previo de los trastornos de la conducta alimentaria y su presencia en la danza clásica, además de los modelos corporales establecidos en ella y su evolución a lo largo de la historia, pasando por el estudio de los perfiles psicológicos comunes en personas con TCA y factores de riesgo dentro y fuera del ámbito dancístico.

En segundo lugar, se empleó el método analítico en el trabajo de campo. Para llevarlo a cabo se distribuyeron un total de 350 encuestas de dos formas: mediante formato papel, el más empleado, el cual se distribuyó en el IES Profesor Ángel Ysern, la Escuela de Música y Danza Miguel de Fuenllana y las escuelas de danza 180°, Cristina Magro y Silverio; y mediante formato online (creado en formularios de Google), el cual se compartió el enlace al mismo en el RCPD Mariemma y las redes sociales Instagram y WhatsApp. Tras repartir y recolectar todos los cuestionarios, se procedió a analizar los resultados obtenidos y describirlos con los programas PSPP y Excel. Finalmente se crearon tablas y gráficas donde se recogieron todos los datos, se mostraron las relaciones existentes entre ellos y las conclusiones a las que se llegaron. La información recabada por cada sección es la siguiente:

La primera sección constaba de seis cuestiones acerca de la edad, el sexo y la relación con la danza clásica del participante.

La segunda ha sido extraída del manual EDI-2¹ de David M. Garner en la versión española adaptada por Sara Corral, Marina González, Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos. Es un instrumento que evalúa los síntomas más comunes de la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. Se ha seleccionado este manual porque analiza en 11 escalas distintas los factores psicológicos, actitudes y conductas clínicamente significativas en la aparición de trastornos de alimentación. De los 91 ítems se han seleccionado 39 de ellos, los cuales se han considerado más relevantes en nuestro estudio por su relación más directa con los TCA. Estos ítems son los que analizan las siguientes escalas: obsesión por la delgadez (DT), aquellas afirmaciones que hacen referencia a la preocupación por el peso, las dietas y el miedo a engordar; la bulimia (B), evaluación de los pensamientos y tendencias a darse atracones; la insatisfacción corporal (BD), uno de los factores principales que conllevan al desarrollo de algunos de estos trastornos; la ineficacia (I), estudia la inseguridad, el autocontrol y la autoestima del participante; y el perfeccionismo (P), la autoexigencia es uno de los factores y rasgos más comunes en pacientes con TCA. La modalidad de respuestas es de tipo Likert, de 0 (nunca) a 5 (siempre), y según el resultado del sumatorio de cada escala se clasifica en un rango, desde “sin patología” a “patología severa”.

La sección 3 se basa en La Escala de Autoestima de Rosenberg la cual consta de 10 afirmaciones, cinco positivas y otras cinco negativas, que se puntúan de 1 a 4 puntos, y miden la autoestima personal entendida como

¹ *Eating Disorder Inventory-2*

el respeto hacia un mismo y el valor que uno se da. El sumatorio total de la puntuación de cada respuesta se puede situar en tres rangos: si la puntuación es menor de 25, se considera que el participante tiene una autoestima baja; si la puntuación es de entre 26 y 29 puntos, se califica como una autoestima media; y si la puntuación es superior a 30 puntos, llegando a un máximo de 40, la autoestima es normal o elevada.

Por último, la cuarta sección se divide en dos partes y para poder elaborar un estudio lo más completo posible se consideró necesario el empleo de un cuestionario que analizase los factores determinantes de la motivación y el logro que influyen en el rendimiento académico puesto que la autoestima y la percepción corporal están directamente relacionadas con la motivación y con el rendimiento. Por ello en la primera de ellas se ha empleado el cuestionario AMPET de Nishida en la adaptación española de Luis Miguel Ruiz Pérez, José Luis Graupera y Melchor Gutiérrez. Es un test de motivación específica para el deporte, aunque en esta investigación se ha enfocado a la danza. El test analiza tres escalas: compromiso y entrega en el aprendizaje; competencia motriz percibida y ansiedad ante el error y las situaciones de estrés. Para esta investigación hemos seleccionado los 15 ítems que corresponden a la última escala, ansiedad ante el error y las situaciones de estrés, ya que se ha considerado que este podía ser un factor desencadenante en los TCA. La escala de puntuación va desde el 1 (muy en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo).

La otra parte de esta última sección consta de 7 cuestiones de respuesta breve en las que se pregunta acerca de la relación en las clases de danza con el profesor y el resto de los compañeros, la autoexigencia, la imagen percibida de uno mismo, el uso de espejos tantas horas, es decir, cuestiones acerca de los factores de riesgo específicos en la danza clásica².

Para realizar el trabajo de campo se han considerado tres grupos distintos según su relación con la danza, siendo estos: personas completamente ajenas; personas que bailan danza clásica por ocio y personas que bailan de manera profesional o se preparan para ello. Por otra parte, las variables que se analizan son: la obsesión por la delgadez, la bulimia, la insatisfacción corporal, la ineficacia, el perfeccionismo, la autoestima y, solamente en aquellos que bailan, la ansiedad ante el error y las situaciones de estrés.

Los datos obtenidos se han separado en función del sexo, y se han clasificado las variables de manera independiente según al grupo al que pertenecen. Una vez clasificadas, se han relacionado los factores de la siguiente manera: en primer lugar el resultado obtenido en La Escala de la autoestima de Rosenberg con el resultado medio obtenido en la sección 2 completa; en segundo lugar, se han relacionado independientemente con cada grupo la obsesión por la delgadez, la insatisfacción corporal, la ineficacia, el perfeccionismo y la bulimia; los resultados obtenidos en el test de AMPET entre los bailarines profesionales y aquellos que bailan por ocio; la ineficacia y el perfeccionismo con la ansiedad ante el error y las situaciones de estrés; la autoestima en cada grupo; y por último, la autoestima con la insatisfacción corporal

2.4. Procedimiento de análisis estadístico

El trabajo de campo de este proyecto se ha basado principalmente en un análisis estadístico de datos de carácter cuantitativo en el cual se han estudiado y comparado los diferentes resultados de los grupos a examinar.

² Punto 2.5.1.3. Factores de riesgo que influyen en la aparición de TCA en el bailarín

El análisis se ha llevado a cabo a través del programa estadístico PSPP, aplicación que permite analizar los datos obtenidos de las encuestas mediante la elaboración de gráficos, tablas cruzadas, frecuencias, reordenamiento de datos, comparación de medias y pruebas no paramétricas. Se introdujeron las respuestas de cada cuestionario en el mismo, previamente se habían clasificado según el sexo y su relación con la danza clásica para simplificar el proceso estadístico. Se realizaron tres documentos distintos dependiendo el grupo a estudiar. Tras obtener todos los datos necesarios de cada uno de ellos, se llevaron al programa Excel para realizar los gráficos y las tablas y de esta manera poder relacionar varias variables a la vez.

El procedimiento de obtención de resultados se ha basado en la realización de sumatorios y según el resultado obtenido se clasificaba en un rango comprendido entre unos valores que cada manual indica. Posteriormente, para construir las tablas se han empleado medias aritméticas y porcentajes. Por último, para confirmar o descartar la influencia de los parámetros analizados en el presente estudio con el fin de afirmar o refutar las hipótesis planteadas, se ha empleado la prueba Chi-cuadrado la cual utiliza los valores de p comprendidos entre 0 y 1 de modo que si el valor de p es menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula (H_0) y si es mayor que 0,05 se confirma la hipótesis nula (H_0) planteada.

2.5. Participantes

En este estudio, han colaborado un total de 350 personas de las cuales el 66% eran mujeres y el 34% hombres. Todos los participantes comprendían una edad media de 17,6 años.

La muestra total se dividió en tres grupos: el primer grupo, lo conforman un total de 232 personas (102 hombres y 130 mujeres) todas ellas ajenas a la danza clásica; el segundo grupo, está formado por 59 personas (6 hombres y 53 mujeres) que practican danza clásica por ocio; y el tercer grupo, se constituye por un total de 59 personas (12 hombres y 47 mujeres) las cuales practican o estudian danza clásica de manera profesional.

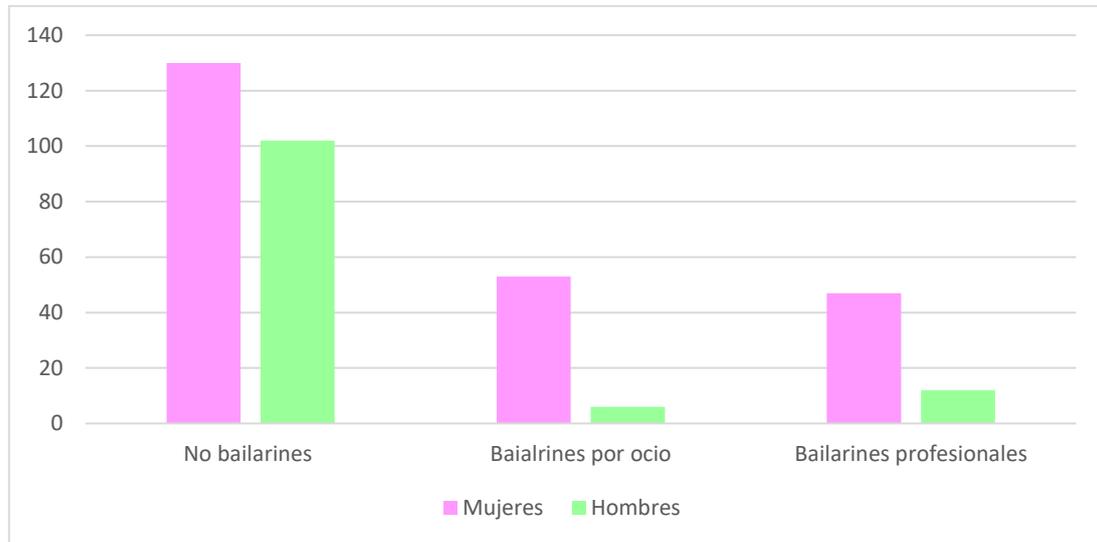
Figura 2

Porcentaje total de participantes en el estudio según su sexo



Figura 3

Recuento de participantes según el sexo de cada grupo



Los participantes que han colaborado en este estudio debían superar un único requisito: ser mayores de 14 años. Debido a que el tema a tratar se empieza a desarrollar de manera más significativa una vez adentrada la adolescencia.

Todas las personas que conforman la muestra estudiada habitan en poblaciones de la Comunidad de Madrid.

2.6. Temporalización

Este proyecto se comenzó en enero de 2021, pero la idea central de la investigación se determinó a principios de diciembre de 2020. Desde enero la búsqueda de artículos e información ha sido constante durante todo el desarrollo del marco teórico.

Paralelamente, en marzo, con la información previamente recopilada, comencé a elaborar el cuestionario con el que he llevado a cabo esta investigación. Fue durante los meses de abril a julio cuando agrupé la mitad de los cuestionarios. Durante el mes de junio comencé a pasar todos los datos obtenidos de los cuestionarios al programa estadístico.

A finales de octubre se finalizó la recolección de cuestionarios. En noviembre se terminaron de pasar todos los cuestionarios al programa estadístico. A lo largo de los meses de diciembre y enero se realizó el análisis de los datos recopilados en los cuestionarios mediante la elaboración de tablas y gráficos para obtener las conclusiones y se finalizó el marco teórico.

3. RESULTADOS

En la presente investigación se ha empleado una encuesta que ha permitido analizar las relaciones con los alimentos y la autoestima de los participantes de cada grupo estudiado (no bailarines, bailarines por ocio y bailarines profesionales). Además, en los grupos conformados por bailarines de danza clásica se ha realizado un estudio que permite conocer cuáles son los factores de riesgo más comunes dentro del ámbito dancístico y cómo pueden llegar a afectar en el rendimiento del bailarín. Todos los datos obtenidos se exponen a continuación.

3.1 Resultados de las relaciones y comportamientos alimentarios

Tabla 1

Resultados factores de riesgo no bailarines

			Sin patología	Moderado	En riesgo	Patología severa
Obsesión por la delgadez	Mujeres	Recuento	73	18	17	22
		Porcentaje	56,2%	13,8%	13,1%	16,9%
	Hombres	Recuento	80	12	4	6
		Porcentaje	78,4%	11,8%	3,9%	5,9%
Insatisfacción corporal	Mujeres	Recuento	60	25	19	26
		Porcentaje	46,2%	19,2%	14,6%	20,0%
	Hombres	Recuento	63	12	13	14
		Porcentaje	61,8%	11,8%	12,7%	13,7%
Bulimia	Mujeres	Recuento	116	8	4	2
		Porcentaje	89,2%	6,2%	3,1%	1,5%
	Hombres	Recuento	95	5	2	0
		Porcentaje	93,1%	4,9%	2,0%	0%
Ineficacia	Mujeres	Recuento	66	19	10	35
		Porcentaje	50,8%	14,6%	7,7%	26,9%
	Hombres	Recuento	66	22	4	10
		Porcentaje	64,7%	21,6%	3,9%	9,8%
Perfeccionismo	Mujeres	Recuento	75	33	15	7
		Porcentaje	57,7%	25,4%	11,5%	5,4%
	Hombres	Recuento	73	19	7	3
		Porcentaje	71,6%	18,6%	6,9%	2,9%

Como se puede observar en la tabla de los resultados del análisis de los factores de riesgo generales en el grupo de personas ajenas a la danza clásica, es la población femenina la que mayor número de diagnósticos de

trastornos de la conducta alimentaria presenta debido a la influencia los parámetros estudiados. Siendo a insatisfacción corporal y la ineficacia los factores de riesgo más influyentes en la aparición de estas patologías.

Tabla 2

Resultados factores de riesgo bailarines por ocio

			Sin patología	Moderado	En riesgo	Patología severa
Obsesión por la delgadez	Mujeres	Recuento	22	8	9	14
		Porcentaje	41,5%	15,1%	17,0%	26,4%
	Hombres	Recuento	4	0	0	2
		Porcentaje	66,7%	0%	0%	33,3%
Insatisfacción corporal	Mujeres	Recuento	17	10	8	18
		Porcentaje	32,1%	18,9%	15,1%	34,0%
	Hombres	Recuento	3	2	1	0
		Porcentaje	50,0%	33,3%	16,7%	0%
Bulimia	Mujeres	Recuento	44	5	3	1
		Porcentaje	83,0%	9,4%	5,7%	1,9%
	Hombres	Recuento	3	2	0	0
		Porcentaje	60,0%	40,0%	0%	0%
Ineficacia	Mujeres	Recuento	20	8	13	12
		Porcentaje	37,7%	15,1%	24,5%	22,6%
	Hombres	Recuento	5	0	0	1
		Porcentaje	83,3%	0%	0%	16,7%
Perfeccionismo	Mujeres	Recuento	31	7	10	5
		Porcentaje	58,5%	13,2%	18,9%	9,4%
	Hombres	Recuento	3	1	1	1
		Porcentaje	50,0%	16,7%	16,7%	16,7%

Del estudio realizado en el grupo de personas que practican danza clásica por ocio se obtiene como resultado que los hombres son los que mayor perfeccionismo y obsesión por la delgadez presentan respecto a las bailarinas. Además, se puede observar que los comportamientos bulímicos apenas se dan en este grupo tanto en mujeres como en hombres. Sin embargo, hay mayor número de bailarines y bailarinas aficionadas que no presentan ningún indicio de padecer algún trastorno de la conducta alimentaria que los que si presentan alguna de estas patologías. Destaca la insatisfacción corporal como un factor desencadenante.

Tabla 3*Resultados factores de riesgo bailarines profesionales*

			Sin patología	Moderado	En riesgo	Patología severa
Obsesión por la delgadez	Mujeres	Recuento	21	5	1	20
		Porcentaje	44,7%	10,6%	2,1%	42,6%
	Hombres	Recuento	7	1	2	2
		Porcentaje	58,3%	8,3%	16,7%	16,7%
Insatisfacción corporal	Mujeres	Recuento	15	9	3	20
		Porcentaje	31,9%	19,1%	6,4%	42,6%
	Hombres	Recuento	8	3	0	1
		Porcentaje	66,7%	25,0%	0%	1,7%
Bulimia	Mujeres	Recuento	42	1	1	3
		Porcentaje	89,4%	2,1%	2,1%	6,4%
	Hombres	Recuento	9	1	0	2
		Porcentaje	75,0%	8,3%	0%	16,7%
Ineficacia	Mujeres	Recuento	24	7	4	12
		Porcentaje	51,1%	14,9%	8,5%	25,5%
	Hombres	Recuento	5	3	1	3
		Porcentaje	41,7%	25,0%	8,3%	25,0%
Perfeccionismo	Mujeres	Recuento	21	23	6	7
		Porcentaje	44,7%	27,7%	12,8%	14,9%
	Hombres	Recuento	7	3	2	0
		Porcentaje	58,3%	25,0%	16,7%	0%

Se pueden observar que los valores en el grupo de bailarinas profesionales son mucho más elevados en el número de diagnósticos de TCA desarrollados por la influencia de los factores de riesgo. A su vez, se pueden observar que estos valores son mayores en las mujeres a excepción de los comportamientos bulímicos que derivan a la aparición de desórdenes alimenticios que son más frecuentes en los bailarines profesionales.

3.2 Resultados del análisis de la autoestima

El objetivo de la sección 3 de la encuesta era analizar la autoestima de cada participante y para ello se ha empleado la escala de Rosenberg, quien entiende la autoestima como el sentimiento, ya sea positivo o negativo, que uno tiene a sí mismo. En cambio, la RAE define la autoestima como «la valoración generalmente positiva de sí mismo».

Tabla 4*Resultados análisis autoestima*

			Autoestima baja	Autoestima media	Autoestima elevada
No bailarines	Mujeres	Recuento	44	34	52
		Porcentaje	33,8%	26,2%	40,0%
	Hombres	Recuento	18	25	59
		Porcentaje	17,6%	24,5%	57,8%
Bailarines por ocio	Mujeres	Recuento	19	14	20
		Porcentaje	35,8%	26,4%	37,7%
	Hombres	Recuento	1	0	5
		Porcentaje	16,7%	0%	83,3%
Bailarines profesionales	Mujeres	Recuento	15	15	7
		Porcentaje	31,9%	31,9%	36,2%
	Hombres	Recuento	2	5	5
		Porcentaje	16,7%	41,7%	41,7%

La autoestima ha sido otro factor determinante en el desarrollo de esta investigación. Las personas completamente ajenas a la danza son las que presentan la autoestima más elevada y los bailarines y bailarinas profesionales presentan los porcentajes más bajos respecto a su autoestima.

3.3 Resultado del análisis de las relaciones y rutinas de los bailarines en las clases de ballet

En esta parte del cuestionario se estudian todas las relaciones presentes dentro del ámbito de la danza.

3.3.1. Ansiedad ante el error

Se ha estudiado la ansiedad ante el error con el fin de conocer si se establece una relación directa con el desarrollo de algún trastorno de la conducta alimentaria.

Tras tratar los resultados del análisis de este parámetro los resultados de la evaluación de la ansiedad ante el error en bailarines, se refleja que ese miedo a cometer errores en las clases de danza es mayor en el grupo de mujeres que practican danza clásica por ocio. Los hombres que bailan por ocio representan el valor más bajo de ambos grupos en el análisis de este factor de riesgo. En contraposición, se puede apreciar que en el grupo de bailarines profesionales son los hombres quienes presentaron una mayor ansiedad por cometer errores o equivocarse en las variaciones y coreografías y que las mujeres, bailarinas profesionales, no presentaron tanta

autoexigencia en este punto lo que hace que no aumenten sus posibilidades de padecer algún trastorno de conducta alimentaria. Sin embargo, los resultados no son significativos ni en el grupo de bailarines por ocio ni en el grupo de bailarines profesionales, puesto que los valores de Chi cuadrado son superiores al 0,05 ($p=0.675$ y $p=0,101$, respectivamente).

3.3.2. Cuestionario dirigido a bailarines

En la encuesta se incluyeron siete preguntas de respuesta breve para conocer cuáles pueden ser los factores de riesgo de categoría contextual, personal e interpersonal que pueden afectar en mayor medida en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria en un bailarín.

En los grupos de bailarines tanto por ocio como profesionales se realizó un cuestionario de siete cuestiones de respuesta breve en el que se han analizado sus sensaciones en las clases de danza y las relaciones interpersonales entre compañeros y alumnos y profesores. A continuación, se presentan todos los resultados obtenidos del análisis de estas cuestiones.

Pregunta 1: ¿Alguna vez su profesor/a de danza ha hecho alguna valoración negativa de su cuerpo?

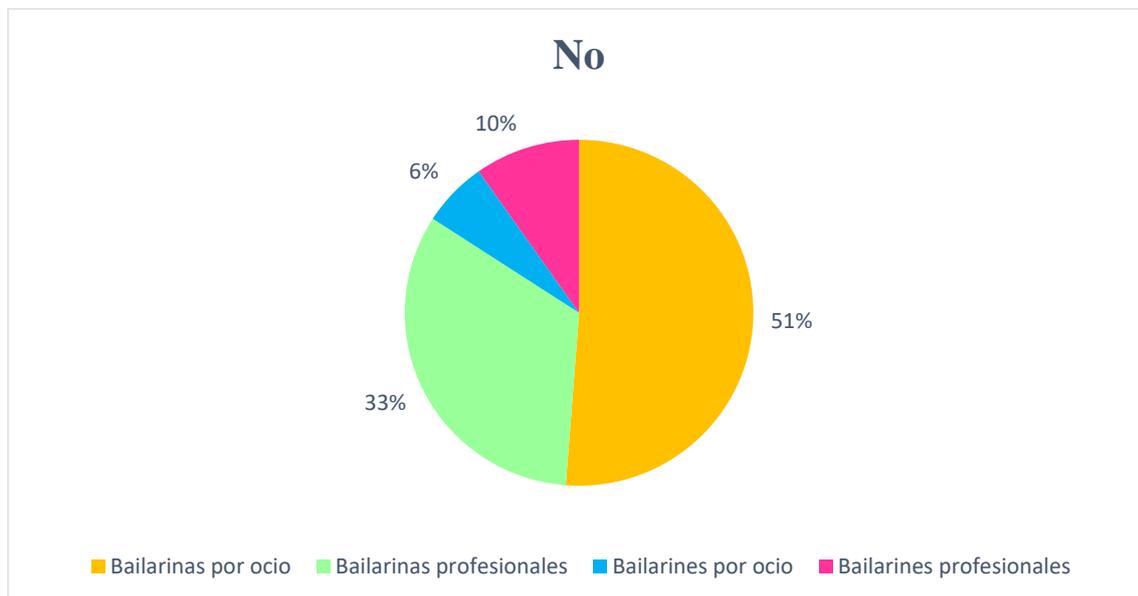
Figura 4

Total de respuestas afirmativas pregunta 1: ¿Alguna vez su profesor/a de danza ha hecho alguna valoración negativa de su cuerpo?



Figura 5

Total de respuestas negativas pregunta 1: ¿Alguna vez su profesor/a de danza ha hecho alguna valoración negativa de su cuerpo?



Pregunta 2: ¿Alguna vez has comparado tu cuerpo con otro compañero/a?

Figura 6

Total de respuestas afirmativas pregunta 2: ¿Alguna vez has comparado tu cuerpo con otro compañero/a?



Figura 7

Total de respuestas negativas pregunta 2: ¿Alguna vez has comparado tu cuerpo con otro compañero/a?



Pregunta 3: Soy muy exigente conmigo mismo/a en mis clases de danza

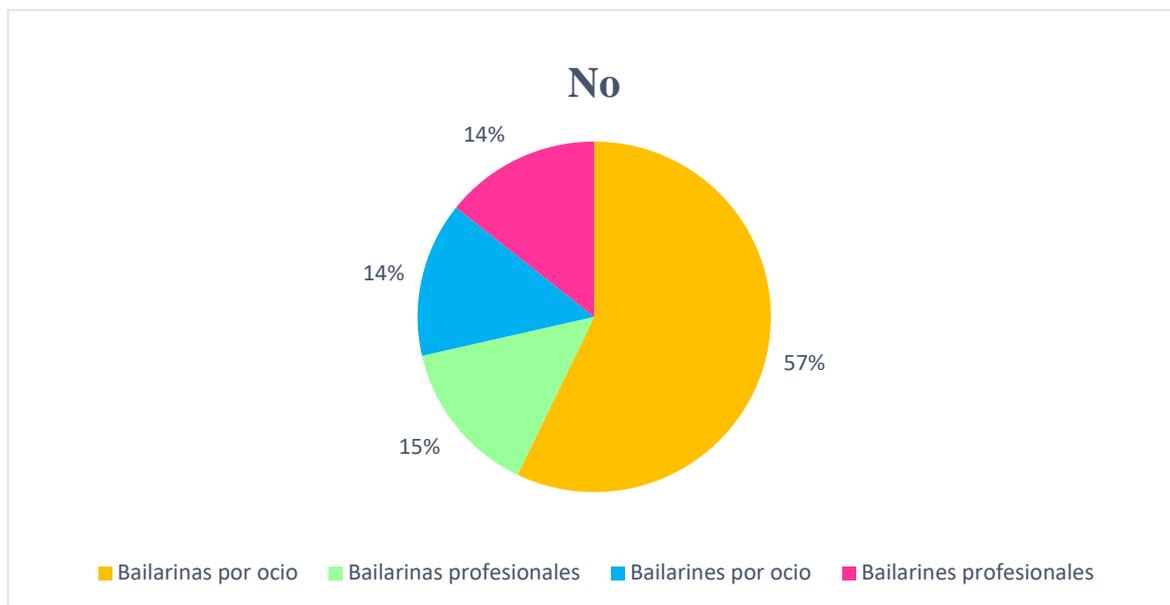
Figura 8

Total de respuestas afirmativas pregunta 3: Soy muy exigente conmigo mismo/a en mis clases de danza



Figura 9

Total de respuestas negativas pregunta 3: Soy muy exigente conmigo/a en mis clases de danza



Pregunta 4: Siento que hay favoritismo por parte de mi profesor/a por los compañeros o compañeras con mejores cualidades físicas que yo

Figura 10

Total de respuestas afirmativas pregunta 4: Siento que hay favoritismo por parte de mi profesor/a por los compañeros o compañeras con mejores cualidades físicas que yo

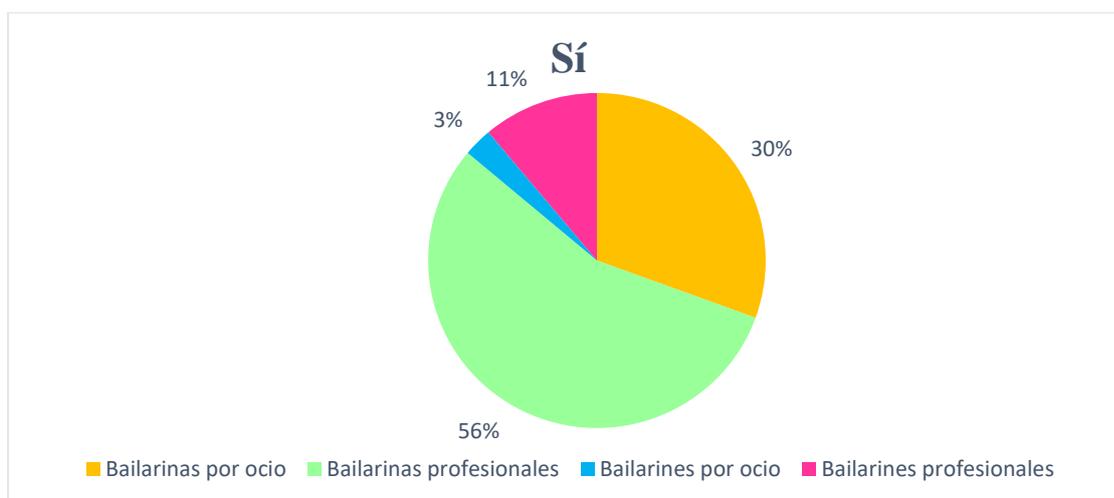


Figura 11

Total de respuestas negativas pregunta 4: Siento que hay favoritismo por parte de mi profesor/a por los compañeros o compañeras con mejores cualidades físicas que yo



Pregunta 5: Mi profesor/a me exige mucho y me siento muy presionado por ello

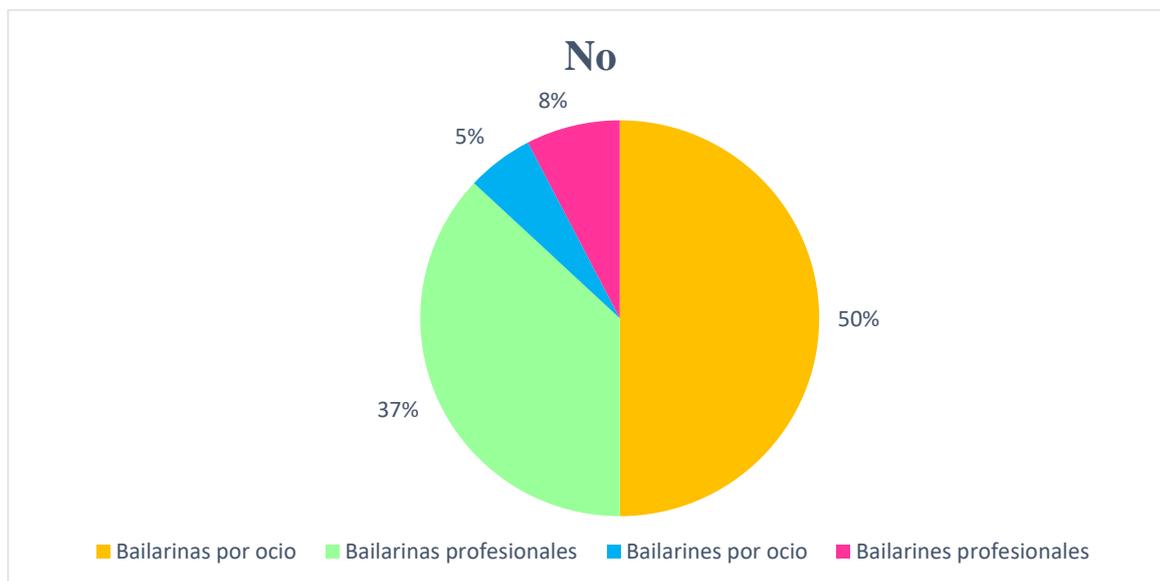
Figura 12

Total de respuestas afirmativas pregunta 5: Mi profesor/a me exige mucho y me siento muy presionado por ello



Figura 13

Total de respuestas negativas pregunta 5: *Mi profesor/a me exige mucho y me siento muy presionado por ello*



Pregunta 6: Me exijo más a mí mismo de lo que me exige mi profesor/a

Figura 2

Total de respuestas afirmativas pregunta 6: *Me exijo más a mí mismo de lo que me exige mi profesor/a*

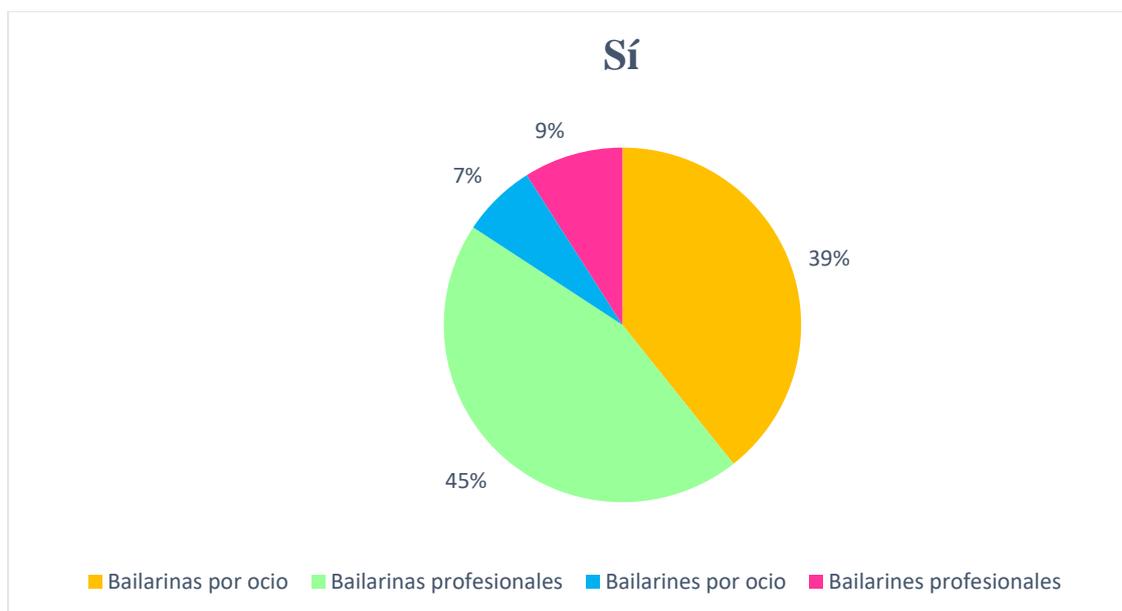
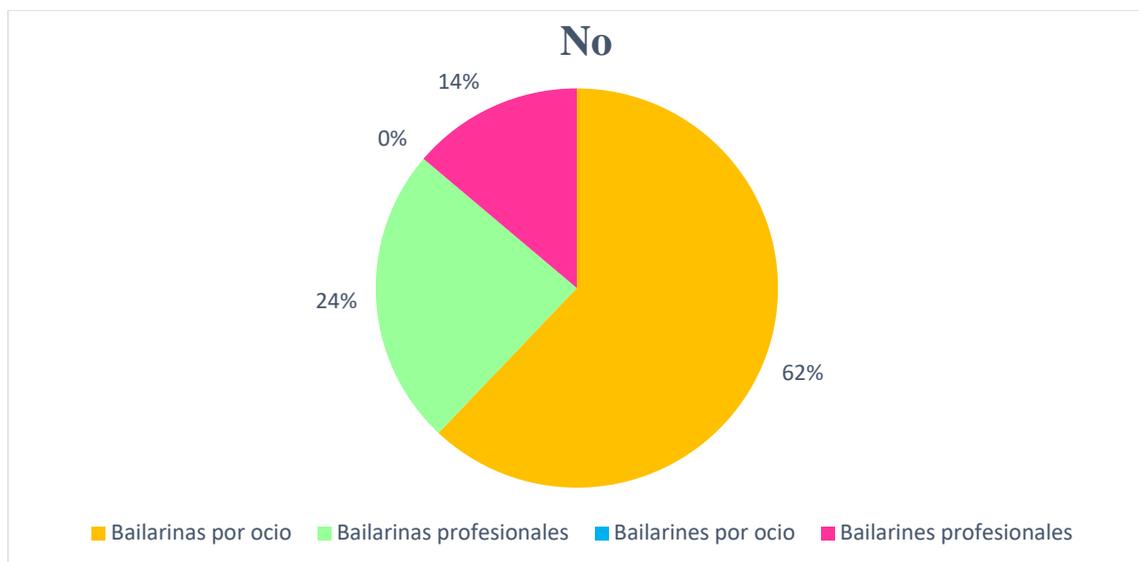


Figura 15

Total de respuestas negativas pregunta 6: Me exijo más a mí mismo de lo que me exige mi profesor/a



Pregunta 7: Me fijo más en el tamaño de mí cuerpo que en la ejecución de los ejercicios cuando estoy en clase

Figura 16

Total de respuestas afirmativas pregunta 7: Me fijo más en el tamaño de mí cuerpo que en la ejecución de los ejercicios cuando estoy en clase

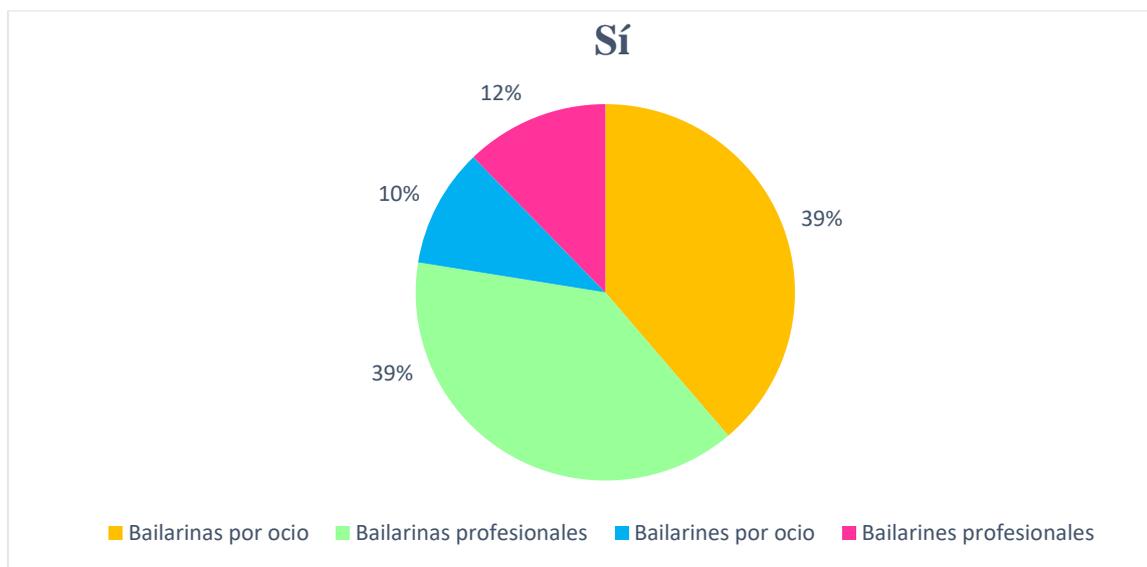


Figura 17

Total de respuestas negativas pregunta 7: *Me fijo más en el tamaño de mi cuerpo que en la ejecución de los ejercicios cuando estoy en clase*



3.4. Resultados del cruce de parámetros

Los factores de riesgo del presente análisis se han analizado en función de la influencia del sexo sobre ellos, pero para completar el estudio se han relacionado otras variables para conocer e investigar más acerca de la etiopatogenia de los trastornos de la conducta alimentaria teniendo en cuenta los resultados obtenidos de la prueba Chi-cuadrado.

Tras realizar el marco teórico se ha observado que en muchas de las investigaciones acerca de los trastornos de conducta alimentaria en bailarines de ballet, se estudia la percepción de la imagen corporal para conocer el grado de insatisfacción corporal de los mismos, puesto que se considera como factor de riesgo principal en la aparición y desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

Los resultados obtenidos muestran que la insatisfacción corporal influye significativamente en la autoestima tanto en el grupo de no bailarines ($p=0.000$, valor altamente significativo) como en el grupo de personas que practican danza clásica por ocio ($p=0.002$) y en el grupo de bailarines profesionales ($p=0.007$). A su vez, la insatisfacción corporal de los bailarines profesionales se ve muy influida por las valoraciones peyorativas de los profesores de danza ($p=0.003$), al contrario que en el grupo de bailarines por ocio que no se consideran significativos los comentarios peyorativos en la influencia de mayor o menor insatisfacción corporal ($p=0.423$).

Antes de realizar el análisis se creía que la insatisfacción corporal también se veía seriamente afectada por las comparaciones corporales que se realizaban entre los propios compañeros, pero los resultados muestran

que no es un factor muy influyente ni en los bailarines por ocio ($p=0.260$) ni en los bailarines de ballet profesionales ($p=0.502$).

Siguiendo en la línea del estudio de la insatisfacción corporal se ha relacionado este factor de riesgo general con otras dos variables: la concentración en la ejecución técnica de los ejercicios y la percepción de favoritismo en las aulas por aquellos compañeros que presentan mejores condiciones físicas. En relación con la primera variable se obtienen resultados significativos en los que se confirma que la insatisfacción corporal afecta en la concentración y ejecución técnica tanto en los bailarines por ocio ($p=0.039$) como en los bailarines profesionales ($p=0.010$). En segundo lugar, se muestra que la insatisfacción corporal influye notablemente en la percepción de favoritismo por compañeros con mejores condiciones físicas en el grupo de bailarinas profesionales únicamente ($p=0.05$).

Otro factor de riesgo a tener en cuenta en la relación con otras variables ha sido el perfeccionismo, el cual se ha relacionado con la ansiedad ante el error en los grupos de bailarines y la autoexigencia de los propios bailarines en las clases de danza. Los resultados obtenidos no son significativos puesto que los valores de ambas variables en el grupo de bailarines por ocio y bailarines profesionales son superiores al 0,05.

El último factor de riesgo que se ha relacionado con otras variables ha sido la obsesión por la delgadez, con el objetivo de conocer si influye sobre la percepción de favoritismo en las clases de ballet por aquellas compañeras que poseen cuerpos más delgados. Los resultados obtenidos en el grupo de bailarinas por ocio no son significativos ($p=0.290$), en cambio en el grupo de bailarinas profesionales sí ($p=0.073$).

4. CONCLUSIONES

La presente investigación partió del planteamiento de dos hipótesis: **los factores de riesgo que pueden derivar a trastornos de la conducta alimentaria son más frecuentes y se presentan en mayor escala en bailarines clásicos profesionales que en bailarines por ocio o personas ajenas a la danza clásica** (hipótesis 1); **y se presenta una diferencia significativa en la forma e intensidad en la que afectan los factores de riesgo entre mujeres y hombres y, por consiguiente, en el número de diagnósticos de TCA** (hipótesis 2). Teniendo en cuenta las hipótesis planteadas, se realizó una exhaustiva investigación acerca de los factores influyentes en la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, tanto dentro del ámbito de la danza clásica como fuera de él, junto con el estudio de los perfiles psicológicos comunes en personas que padecen algún trastorno de la alimentación y los modelos estético-corporales femeninos y masculinos ideales en la danza clásica, incluidos en el marco teórico. Además, se llevó a cabo un estudio experimental en tres grupos de personas distintos dependiendo de su relación con la danza clásica para conocer sus hábitos alimenticios y estudiar el porcentaje de posibles casos de TCA en cada uno de ellos. De ambos procedimientos se extraen las siguientes conclusiones, según cada objetivo propuesto en la elaboración del proyecto.

Objetivo 1. Realizar un estudio comparativo de cómo afectan los factores de riesgo que pueden derivar a trastornos de la conducta alimentaria tanto en bailarines como personas que no practican danza clásica en función del sexo.

El estudio de este objetivo es el que ha permitido afirmar o refutar las hipótesis preliminares planteadas en la presente investigación.

Tras realizar el estudio estadístico y el análisis de los resultados cuantitativos obtenidos, se puede afirmar que los porcentajes más elevados de obsesión por la delgadez, insatisfacción corporal, comportamientos bulímicos, ineficacia, perfeccionismo y baja autoestima, la gran mayoría de los parámetros estudiados, estaban presentes en el grupo de bailarines profesionales. Por tanto, se concluye que el grupo con mayor vulnerabilidad ante el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria es el conformado por aquellas personas que practican danza clásica de manera profesional. De esta manera se acepta la primera hipótesis.

En relación con la segunda hipótesis, en la que se plantea la existencia de una relación directa entre la forma en la que afectan los factores de riesgo que influyen en el desarrollo de TCA y el sexo, se han tenido en cuenta los resultados que se exponen en las tablas y gráficas relacionadas con la obsesión por la delgadez, la insatisfacción corporal, los comportamientos bulímicos, la ineficacia, el perfeccionismo y la autoestima de los tres grupos estudiados por sexos.

En la mayoría de los factores de riesgo que se han estudiado en cada grupo, los porcentajes de mujeres que estaban en riesgo de padecer algún trastorno de la conducta alimentaria o presentaban indicios severos de padecer alguno de estos trastornos, eran significativamente superiores a los porcentajes de los hombres. Al contrario, los porcentajes de hombres que no presentaban ninguna patología eran significativamente superiores al

de mujeres. A pesar de ello, teniendo en cuenta los valores obtenidos del cálculo de la Chi cuadrado en cada una de las variables analizadas según el sexo, la mayoría de estos (a excepción la obsesión por la delgadez, la ineficacia y la autoestima en el grupo de no bailarines) eran superiores al 0.05, por lo que no se consideran representativos. Por tanto, la segunda hipótesis se refuta y de la misma manera se puede concluir que el sexo no influye en el grado de afectación de los factores de riesgo que pueden derivar a algún trastorno de la conducta alimentaria. Sin embargo, teniendo en cuenta los porcentajes, se puede concluir que existen indicios que llevan a pensar que las mujeres son más vulnerables al desarrollo de desórdenes alimenticios. Se necesitarían estudios complementarios con una población masculina más significativa que corroboren lo expuesto.

Objetivo 2. Estudiar cómo los factores de riesgo (empleo de uniformes, espejos, comentarios de compañeros y profesores), afectan a la percepción de la imagen corporal y a la aparición de TCA en bailarines.

Mediante el cuestionario orientado únicamente para bailarines se ha podido analizar el grado de afectación de los factores de riesgo presentes en el ámbito de la danza clásica tanto en el grupo de bailarines por ocio como en el de bailarines profesionales.

En el grupo de bailarines profesionales, la exigencia ejercida por parte de los profesores y la autoexigencia eran significativamente superiores a las que se dan en el grupo de bailarines por ocio. Lo mismo ocurre en las comparaciones y las preocupaciones corporales, más constantes en aquellas personas que bailan profesionalmente. Por consiguiente, se llega a la conclusión de que los bailarines profesionales se encuentran en mayor riesgo de padecer algún trastorno de la conducta alimentaria debido a que se ven mayormente afectados por los factores de riesgo presentes en las clases de danza.

Objetivo 3. Analizar las condiciones anatómicas del bailarín y bailarina clásicos.

Tras establecer la diferencia entre características estético-corporales y condiciones físicas de los bailarines y observar que la delgadez predomina principalmente en el modelo corporal ideal del bailarín clásico, se llega a las siguientes conclusiones:

1- La capacidad y posibilidad de modificar algunas de las condiciones y rasgos físicos que no tienen relación con la constitución corporal propia del bailarín, puede conducir a comportamientos asociados a trastornos de la conducta alimentaria para poder alcanzar las medidas ideales.

2- Las características físicas que se exigen no tienen una única finalidad estética, todas ellas tienen un objetivo y son relevantes en la técnica de la danza clásica.

3- El modelo corporal ideal de un bailarín o bailarina de danza clásica no solo debe seguir unas características morfológicas específicas, también debe poseer una serie de cualidades físicas, las cuales, dentro del mundo de la danza, se denominan condiciones. El conjunto de esas condiciones y características físicas influirán de manera significativa en la técnica y rendimiento del bailarín clásico.

Objetivo 4. Conocer los perfiles psicológicos más comunes en personas que padecen algún trastorno de la conducta alimentaria ya sean bailarines profesionales, aficionados o ajenos a la danza.

En el presente proyecto no se ha llevado a cabo una profunda investigación en la que se hayan estudiado las personalidades y rasgos psicológicos de determinados sujetos que presenten algún trastorno de la conducta alimentaria. En cambio, si se han analizado y revisado estudios realizados por célebres psicólogos, sociólogos y médicos acerca de las características psíquicas comunes en pacientes con TCA. Esta revisión, sumada a la relación vigente con algunas personas que han padecido o padecen algún desorden alimenticio, ha permitido llegar a la conclusión de que la personalidad de quienes están en riesgo de padecer o presentan indicios de estos trastornos, se caracterizan principalmente por ser extremadamente perfeccionistas, poseer una baja autoestima y ser obsesivos y controladores. En el caso de la bulimia destaca la falta de autocontrol, es decir, la impulsividad; en la anorexia altos niveles de autoexigencia y, al contrario que en la bulimia, gran capacidad de autocontrol.

Teniendo en cuenta las conclusiones específicas a las que se han llegado y se han expuesto anteriormente, se exponen las conclusiones correspondientes a las hipótesis preliminares.

En primer lugar, la primera hipótesis se confirma, es decir, se puede afirmar que los factores de riesgo que pueden derivar a trastornos de la conducta alimentaria son más frecuentes y se presentan en mayor escala en bailarines clásicos profesionales que en bailarines por ocio o personas ajenas a la danza clásica, puesto que tras realizar el análisis estadístico de las respuestas y parámetros, se ha podido observar que los porcentajes de personas en riesgo de padecer un TCA en cada uno de los factores estudiados son significativamente superiores en el grupo de bailarinas profesionales que en los otros dos grupos que conformaban la muestra. Además, realizar un estudio comparativo entre los dos grupos de bailarines también nos ha permitido corroborar la hipótesis ya que los factores de riesgo específicos en la danza clásica se presentan en mayor medida según la relación con el ballet aumenta.

En cambio, la segunda hipótesis no se puede aceptar con los datos obtenidos, pero tampoco refutar. En la población estudiada, no puede obviarse la existencia de una mayor presencia de trastornos en mujeres que en hombres, tanto en términos absolutos como porcentuales. Se necesitan estudios complementarios para corroborar lo que indican dichos porcentajes, que parecen aceptar que el sexo influye en los TCA. Los resultados de Chi cuadrado, sin embargo, refutan la hipótesis, pero podría deberse al pequeño tamaño de la muestra masculina. Este es el motivo por el que se propone la realización de un estudio más amplio que confirme o descarte la hipótesis.

Por tanto, como conclusión se puede afirmar que los factores de riesgo que pueden derivar a trastornos de la conducta alimentaria y su grado de afectación no se ven influidos por el sexo, en cambio, donde mayor prevalencia hay de los mismo es en los grupos de bailarines profesionales los cuales se convierten en una población más vulnerable frente al desarrollo de alguna de estas patologías que aquellos que no practican danza clásica o bailan por ocio.

5.LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

En la elaboración de esta investigación han estado presentes diversas limitaciones. Entre ellas destaca la situación en la que nos encontramos, la pandemia provocada por el COVID-19. Esto ha supuesto un impedimento en la distribución y obtención de cuestionarios, puesto que no todas las escuelas y conservatorios han autorizado la entrada a los centros debido a las medidas de protección. Además, ha habido una mayor complejidad para obtener encuestas en los conservatorios superiores de danza dado que la disponibilidad tanto del centro como de los alumnos es limitada; la lejanía de estos; y la realización del formulario en formato online, que implica un menor número de cuestionarios conseguidos.

El tamaño de la muestra de hombres ha sido un factor limitante, ya que existe una notable diferencia entre el número de mujeres y hombres que practican danza clásica. Encontrar a suficientes varones que bailen y que el número sea equitativo con aquellos que no, ha sido una dificultad añadida en la elaboración del proyecto. En consecuencia, el estudio en mujeres y los resultados obtenidos tienen una mayor exactitud.

Se podrían iniciar futuras líneas de investigación teniendo en cuenta algunas de las anteriores limitaciones.

Sería interesante enfocar algún estudio en analizar en varios grupos distinguiendo el tipo de deporte que hagan o si pertenecen al mundo del espectáculo o incluso de la moda, para conocer que hábitos tienen en su vida que se relacionen directamente con el grupo que se está estudiando. Esto permitirá un acercamiento a conocer la etiopatogenia de los TCA, de la que hablaba anteriormente, y de esta manera poder concienciar e intentar prevenir estas enfermedades.

Despertaría curiosidad realizar un estudio basado en entrevistas personales a bailarines profesionales que hayan superado o convivan con algún trastorno de alimentación. De esta manera podríamos profundizar en como de exigente puede llegar a ser el mundo de la danza y que actitudes se relacionan entre cada participante. Además, se podría estudiar si el padecer alguna de estas enfermedades ha supuesto mayor dificultad en su trayectoria artística, en el tiempo de preparación o incluso a la hora de encontrar trabajo.

En relación con la muestra inferior de hombres, se podría elaborar un nuevo estudio en el que se investigue no solo porqué hay mayor prevalencia de trastornos alimenticios en mujeres que en hombres, sino que también se estudien que factores o prejuicios existen para que haya tan poca presencia masculina en la danza clásica en comparación con la femenina.

6. ANEXOS

ANEXO A. Cuestionario para participantes. **TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN LA DANZA**

Este cuestionario forma parte del marco experimental de un proyecto de investigación. El cuestionario se divide en cuatro secciones, tres de ellas obligatorias para todos los participantes. Algunas preguntas se relacionan con la comida, otras con los sentimientos y actitudes y otras relacionadas con la danza clásica y el deporte.

Se le pide al examinado que responda con la mayor sinceridad posible, no se trata de un examen NO hay respuestas correctas.

Las preguntas o secciones marcadas con un asterisco (*) son obligatorias para todos los participantes. Las que no están señaladas solo las deben responder aquellas personas que bailan danza clásica.

Gracias por su colaboración.

CUESTIONARIO:

(SECCIÓN 1)

*Iniciales:

*Edad:

*Sexo: Hombre Mujer

*¿Realiza danza clásica?: Si No

Si realiza danza clásica ¿Por qué baila y como lo orienta en su vida?:

Bailo danza clásica/ballet por ocio y diversión. Como un pasatiempo

Bailo danza clásica/ballet porque me quiero dedicar profesionalmente a ello.

¿Dónde baila?

En una escuela municipal

En una escuela privada

En una escuela privada orientada a preparación profesional o carreras privadas

En un conservatorio superior de danza

Otro:

*¿Crees que el ballet es un deporte o un arte?

*(SECCIÓN 2)

Rellenar la casilla en blanco con el número correspondiente a su respuesta:

0 Nunca	1 Pocas veces	2 A veces	3 A menudo	4 Casi siempre	5 Siempre
------------	------------------	--------------	---------------	-------------------	--------------

Como dulces e hidratos de carbono sin preocuparme	
Pienso en ponerme a dieta	
Me siento muy culpable cuando como en exceso	
Me aterroriza la idea de engordar	
Exagero o doy demasiada importancia al peso	
Estoy preocupada porque querría ser una persona más delgada	
Si engordo un kilo, me preocupa que pueda seguir ganando peso	
Creo que mi estómago es demasiado grande	
Pienso que mis muslos son demasiado gruesos	
Creo que mi estómago tiene el tamaño adecuado	
Me siento satisfecho con mi figura	
Me gusta la forma de mi trasero	
Creo que mis caderas son demasiado anchas	
Creo que el tamaño de mis muslos es adecuado	
Creo que mi trasero es demasiado grande	
Creo que mis caderas tienen el tamaño adecuado	
Suelo comer cuando estoy disgustado	
Suelo hartarme de comida	
He ido a comilonas en las que sentí que no podía parar de comer	
Suelo pensar en darme un atracón	
Como con moderación delante de los demás, pero me doy un atracón cuando se van	
Pienso en vomitar para perder peso	
Como o bebo a escondidas	
Me considero una persona poco eficaz	
Me siento solo en el mundo	
Creo que generalmente controlo las cosas que me pasan en la vida	
Me gustaría ser otra persona	
Me siento incapaz	
Me siento seguro de mí mismo	
Tengo mala opinión de mí	
Creo que puedo conseguir mis objetivos	
Me considero una persona valiosa	
Me siento emocionalmente vacío en mi interior	
En mi familia sólo se consideran suficientemente buenos los resultados sobresalientes	
Intento o intentaba con empeño no decepcionar a mis padres y profesores	
Me fastidiaba no ser el mejor en todo	
Mis padres esperan o esperaban de mí resultados sobresalientes	
Creo que debo hacer las cosas perfectamente o no hacerlas	
Me fijo objetivos sumamente ambiciosos	

*(SECCIÓN 3)

Rellenar la casilla en blanco con el número correspondiente a su respuesta:

1 Muy de acuerdo	2 De acuerdo	3 En desacuerdo	4 Muy en desacuerdo
---------------------	-----------------	--------------------	------------------------

Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	
Creo que tengo un buen número de cualidades	
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a	
Soy capaz de hacer las cosas también como la mayoría de la gente	
Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí	
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	
En general, estoy satisfecho conmigo misma	
Desearía valorarme más a mí mismo/a	
A veces me siento verdaderamente inútil	
A veces pienso que no soy bueno/a para nada	

(SECCIÓN 4)

Esta sección solo la deben responder aquellas personas que bailan danza clásica.

Marca la casilla que pertenezca al número que más se acerque a tu opinión. La escala va del 1 al 5. Si estás totalmente de acuerdo marca el 5 y si estás en total desacuerdo marca el 1. Las opiniones dudosas contéstelas empleando el 2,3 o 4, según se acerque más a tu opinión.

Desde 1= MUY EN DESACUERDO hasta 5= TOTALMENTE DE ACUERDO

	1	2	3	4	5
A menudo me pongo nervioso/a y mi rendimiento baja, cuando tengo que realizar los ejercicios y los deportes delante de mis compañeros/as de clase					
Antes de ensayar en clase de danza, estoy intranquilo/a por el recuerdo de mis fallos en los días anteriores					
Muchas veces, cuando en ballet estoy frente a toda la clase me pongo nervioso/a y no puedo actuar tan bien como me gustaría					
Mientras practico, estoy más preocupado/a en pensar que no lo voy a realizar bien, que pensando que sí lo conseguiré					
Aunque haga mis ejercicios preferidos, cuando tengo que actuar delante de muchos compañeros/as de la clase hago las cosas peor de lo que acostumbro					
Me preocupa a menudo equivocarme antes de una coreografía o variación					
Cuando estoy delante de los demás compañeros/as de la clase de danza, me pongo tan nervioso/a, que hago las cosas peor de lo que soy capaz					
A menudo me pongo nervioso/a cuando practico los ejercicios en público					
No quiero hacer ejercicio o participar en las competiciones porque tengo miedo de cometer errores o de perder					

Cuando practico en clase de ballet, suelo llegar a ponerme más nervioso/a que otros compañeros o compañeras					
Aunque sólo cometa un error durante la coreografía/variación, deseo que venga otro compañero/a a sustituirme					
Cuando hay público, me pongo tenso/a y no puedo actuar como habitualmente lo hago					
Cuando participo en una competición, a veces deseo escapar de allí porque tengo miedo de perder					
Soy bastante malo/a bailando delante de mis compañeros y compañeras de clase					
Cuando llega la hora de actuar/bailar en clase, a menudo marco porque temo cometer errores					

Conteste con SI o NO o brevemente a las siguientes cuestiones sobre danza.

1. ¿Alguna vez su profesor/a de danza ha hecho alguna valoración negativa de su cuerpo? (Ej. Tienes que adelgazar o tienes las piernas gordas).....
2. ¿Alguna vez has comparado tu cuerpo con otro compañero/a?.....
3. Soy muy exigente conmigo mismo/a en mis clases de danza
4. Siento que hay favoritismo por parte de mi profesor/a por los compañeros o compañeras que tienen mejores cualidades físicas que yo
5. Mi profesor/a me exige mucho y me siento muy presionado por ello.....
6. Me exijo más a mí mismo de lo que me exige mi profesor/a.....
7. Me fijo más en el volumen de mí cuerpo que en la ejecución de los ejercicios cuando estoy en clase.....

Si quiere comentar algo sobre el cuestionario o informar sobre experiencias personales puede escribirlo aquí.