

## Programa de intervención psicológica para la adecuación de la imagen corporal de patinadores artísticos colombianos.

### The adequacy of the body image of Colombian skaters psychological intervention program.

**Pabla Vanessa Bermúdez Zea**

*Ph.D en Ciencias de la Cultura Física, Directora de programa Deporte y Cultura Física, Universidad Autónoma del Caribe, Barranquilla, Colombia pabla.bermudez@uac.edu.co*

**Para citar este artículo:** : Bermúdez, P. (2016). Escenarios,14 (1), p,p 35-50

**DOI :** <http://dx.doi.org/10.15665/esc.v14i1.876>

*Recibido:* marzo 3 de 2016

*Aprobado:* abril 12 de 2016

#### RESUMEN

Se analiza y presenta una investigación donde se aplicó un programa de intervención psicológica para la adecuación de la imagen corporal a 26 patinadores artísticos pertenecientes a la Federación Colombiana de Patinaje, con edades comprendidas entre los 18 a 29 años, con un promedio de edad deportiva de 15 años. Las observaciones a entrenamientos y competencias, incluye encuestas realizadas a 10 jueces y 26 entrenadores de la Federación Colombiana de Patinaje, cuyos resultados demostraron que estos deportistas, presentaban una excesiva preocupación por su apariencia física, que afectaba su actuación en competencia. Se emplearon para la etapa diagnóstica, las siguientes pruebas psicométricas: el (CIMEC), Cuestionario de influencia de los modelos estéticos corporales, el (CIMPASVIC), Cuestionario de influencia de las modalidades del Patinaje Artístico sobre la valoración de la imagen corporal, el Cuestionario de percepción de causas del éxito deportivo, y la Técnica de autorretrato. Estas pruebas se volvieron a emplear tras la aplicación del programa de intervención Psicológica, estructurado en 9 módulos, los cuales tenían objetivos y técnicas específicas, orientadas a la regulación de la imagen corporal, se emplearon las siguientes: técnicas de autorregulación, respiración, relajación, autosugestión, automandatos, visualización, literatura de superación y conferencias informativas. Mediante el procesamiento estadístico, de los datos obtenidos tras la aplicación de los diferentes métodos, se pudo comprobar que el programa tuvo una incidencia positiva sobre la valoración de la imagen corporal de los patinadores estudiados, reflejándose esta sobre su actuación competitiva.

**Palabras clave:** imagen corporal, patinaje artístico, autovaloración, estabilidad, competencia, programa, intervención, psicológica, técnicas, automandatos, visualización, autosugestión, pensamientos, positivos.

## ABSTRACT

In this research a program of psychological intervention for the adequacy of body image 26 figure skaters belonging to the Colombian Federation of Skating, aged between 18-29 years with an average age of 15 sports are applied. Observations at training and competitions, surveys 10 judges and 26 coaches of the Colombian Skating Federation, they showed that these athletes had a preoccupation with their physical appearance, which affected his performance in competition. They were used for the diagnostic stage, the following psychometric tests: the (CIMEC) Questionnaire influence of aesthetic body models, the (CIMPASVIC) Questionnaire influence of the modes of Skating on the assessment of body image, the Questionnaire Perception of causes of sporting success, and self-portrait technique. These tests were re-employed after the application of psychological intervention program, structured in 9 modules, which had specific objectives and techniques aimed at regulating body image, the following were used: self-regulation techniques, breathing, relaxation, autosugestión, automandatos, visualization, overcoming literature and informative lectures. By statistical processing of the data obtained after the application of the different methods, it was found that the program had a positive impact on the valuation of the skaters body image studied, reflected this on their competitive performance.

Keywords: body image, figure skating, self-worth, stability, competition, program, intervention, psychological, technical, automandatos, visualization, autosuggestion, thoughts, positive

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad numerosos deportistas se toman muy en serio su entrenamiento y competición. Cada vez, las diferencias en destreza y preparación física entre los deportistas son menores y se tiende a igualarse en el futuro, debido al progreso de las ciencias aplicadas al deporte. Las diferencias físicas, serán aún más pequeñas y la ventaja mayor hay que buscarla en los factores psicológicos. La Psicología del Deporte es una de las ciencias más importantes para el alto rendimiento y día a día son más los deportes, entrenadores y deportistas que aplican los métodos de esta ciencia.

No obstante, el Patinaje Artístico en Colombia y por qué no decirlo, en el mundo, ha permanecido aislado de la inserción de esta ciencia, en el proceso de entrenamiento y se hace evidente en la escasa literatura específica para el tratamiento psicológico en este deporte y en el bajo número de investigaciones sobre el Patinaje Artístico Sobre Ruedas o la no publicación de las mismas.

Se realizó una búsqueda sistemática en la internet y se encontraron varias investigaciones refe-

rentes a la intervención psicológica y los trastornos de la imagen corporal en el Patinaje Artístico como: Ziegler, (1998); Montalto, F. (2007); Ross, L. (2007); Gerpe, A (2009); Granat, P. (2010); sin embargo, el 90 por ciento de las investigaciones encontradas, se refieren al Patinaje Sobre Hielo, que si bien, las exigencias técnicas son muy similares, el contexto sociocultural y las condiciones de entrenamiento y competencia no son las mismas, por lo que dichas investigaciones, resultan aisladas para su aplicación en el Patinaje Artístico Sobre Ruedas y en los patinadores colombianos, específicamente.

Investigaciones que una vez más, corroboran el criterio, que es la falta de una preparación psicológica sistemática, uno de los factores que influye en el bajo rendimiento competitivo de la disciplina en estudio.

Dichas investigaciones se dirigen hacia el tratamiento de los estados psicoafectivos precompetitivos y la imagen corporal es abordada desde la parte clínica, estudiando principalmente los trastornos en la conducta alimentaria.

La presente investigación resalta la necesidad de potenciar la preparación psicológica de los deportistas y da continuidad a la investigación realizada por Bermúdez, P. V. (2006), la cual condujo al diagnóstico de las particularidades psicológicas de un grupo específico de patinadores artísticos, donde se aportó valiosa información acerca de los rasgos psicológicos inherentes a estos deportistas constituyendo así, una forma de aproximación hacia la esencia de algunas de las características que tipifican a este deporte y a quienes la practican.

La Federación Colombiana de Patinaje, no posee Clubes que realicen una preparación psicológica sistemática a sus deportistas y no se encuentran evidencias de programas de intervención psicológica específica para esta disciplina, los únicos antecedentes de atención psicológica para estos deportistas se muestran antes de los “Juegos Nacionales” que se celebran cada cuatro años en el país, ya que esta, es la competición de mayor envergadura a nivel nacional y únicamente para este certamen, las Ligas de Patinaje, prestan todo tipo de atención para sus deportistas, se apoyan de un psicólogo clínico desde días antes de la competición hasta cuando finaliza.

Lo anterior corrobora los planteamientos hechos por Puni, A.Z. (1974), y Buceta, M. (2004), *“Ya que a pesar del arduo entrenamiento y el talento de los mismos, a la hora de enfrentarse a la competencia muchos de ellos no logran mostrar todo su potencial y en algunos casos ni siquiera alcanzan el mínimo de sus posibilidades, evidenciándose en ellos, altos niveles de ansiedad, alteraciones de orden cognoscitivo y estados de prearranque incontrolables, donde muchos, no conocen tan siquiera las técnicas esenciales de respiración que les permitan inhibir dichos estados”*. Sainz de la Torre, N. (2004), afirma que, *“El problema radica sencillamente en que, en la mayoría de los casos, se ha obviado la llave del éxito: la aplicación de la Psicología del Deporte en cada una de las etapas del entrenamiento y la competencia”*.

En la práctica laboral investigativa se tuvo la oportunidad de trabajar con los entrenadores y jueces de la Federación Colombiana de Patinaje y se pudo detectar lo siguiente: la ausencia de un Psicólogo Deportivo durante todo el proceso de formación de los patinadores artísticos colombianos, los entrenadores manifestaron

desconocimiento del manejo psicológico para el tratamiento de la imagen corporal. Plantean que sus deportistas manifiestan una excesiva preocupación por su apariencia física, y presentan conductas inadecuadas por alcanzar un modelo estético, como por ejemplo el uso constante de laxantes y productos adelgazantes, abuso del ejercicio físico, situación de riesgo a padecer de anorexia, bulimia y vigorexia. Ello, debido a que en algunos casos se sienten con sobrepeso infundado en el caso de las damas y baja talla muscular en el caso de los varones, y manifiestan inconformidad con su apariencia en el traje de competencia. Los entrenadores plantean que el físico de estos patinadores es adecuado para su modalidad de competencia y esta excesiva preocupación los afecta psicológicamente para la competencia.

Mediante la observación de entrenamientos y competencias de diferentes envergaduras, en las distintas modalidades y de entrevistas realizadas a entrenadores y jueces del Patinaje Artístico en Colombia, se observó que a pesar del buen nivel físico y técnico, casi la totalidad de los deportistas estudiados no alcanzaba el mejor rendimiento en competencia, y se pudo llegar a la conclusión que la escasa preparación psicológica orientada hacia el tratamiento de la imagen corporal de los deportistas de esta disciplina, está influyendo en su comportamiento competitivo.

Por la necesidad de mejorar estos comportamientos relacionados con la imagen corporal de los deportistas referidos, unido a la importancia que reviste realizar estudios del tema en este tipo de deportes, se justificó la decisión de emprender una investigación.

De la exploración realizada se arribó a la siguiente situación problemática: la existencia de una imagen corporal inadecuada en los patinadores artísticos colombianos origina comportamientos incorrectos como: manifestaciones distorsionadas de la percepción de su imagen corporal, excesiva preocupación por su apariencia física, conductas negativas en la alimentación, (dietas estrictas, abuso de laxantes o por el contrario, uso de anabólicos y bebidas ultra proteicas, entre otras) reflejados con mayor intensidad antes de la competencia.

Esto plantea la necesidad de dar solución a las dificultades observadas en cuanto a la valoración de la imagen corporal en los patinadores estudiados. Se formula el problema de ¿Cómo contribuir a la adecuación de la imagen corporal de los patinadores artísticos colombianos? Como respuesta anticipada se plantea la hipótesis siguiente: La aplicación de un programa de intervención psicológica basado en técnicas de autorregulación contribuirá a la adecuación de la imagen corporal de los patinadores artísticos colombianos.

Se establece como objetivo general de la investigación: Diseñar un programa de intervención psicológica para la adecuación de la imagen corporal en los patinadores artísticos colombianos.

#### **Algunos aspectos históricos y conceptuales:**

##### **Antecedentes históricos del Patinaje Artístico:**

En la búsqueda realizada en la internet <http://www.historiadelpatinajeartistico.com> (2010), se encontró que el Patinaje se remonta a los tiempos en que hombres y mujeres ataban a sus pies huesos de animales para deslizarse con ellos sobre el hielo y poder cruzar lagos y arroyos congelados durante el invierno.

Pasado mucho tiempo, este incipiente método de transporte se convirtió en una diversión popular, que fue posible gracias a la invención de los patines. El crédito oficial se le atribuye al belga Joseph Merlin, quien fabricó estos “pies sobre ruedas” el 17 de septiembre de 1735.

La historia habla de muchos inventores de ruedas, pero es en 1813 cuando Jean Garcín, construyó unas ruedas de madera que patentaría dos años después con notable éxito. Creó una Escuela de Patinaje, pero la práctica de los aprendices provocó numerosos accidentes que motivaron el cierre de la Escuela y de sus actividades.

En 1818 en Berlín fueron usados por primera vez los patines para el Ballet, con la obra “El artista y los placeres invernales”. Esta pieza había sido creada sobre hielo, pero como no era posible ponerlo en el escenario, hicieron una pequeña variación a los patines: *les pusieron ruedas*.

Solo hasta 1863, en Estados Unidos, James Leonard Plimpton tuvo la ingeniosa idea de fijar cuatro ruedecillas bajo cada bota, le puso a las

ruedas suspensiones de goma, logrando que el patín pudiera dar giros y con ello ganó mayor popularidad que se tradujo en la aparición de pistas de Patinaje muy frecuentadas. En 1876 se abre en París el primer centro de Patinaje para practicar el deporte de moda, montado con todos los lujos para deleite de la aristocracia parisina.

A partir de ese año proliferaron las pistas de Patinaje por toda Europa. Alemania tenía 50 pistas, Gran Bretaña 30, Holanda 10 y en Estados Unidos comenzaba su expansión.

Años más tarde, en 1867, el invento de Jean Garcín fue recogido por unos industriales británicos que, previamente perfeccionado, lo presentaron y expusieron en la Feria Mundial de París. Ante este crecimiento había que organizar el Patinaje y, con tal motivo, comenzaron a nacer clubs y organizaciones.

En el año 1946 se creó la Federación Española de Hockey y Patinaje, España debutó en competiciones internacionales en 1947 en un campeonato celebrado en Lisboa (Portugal).

##### **El desarrollo del Patinaje Artístico en Colombia.**

La introducción del Patinaje Sobre Ruedas se debe al sacerdote Jesuita Mosser, quien en compañía de otros sacerdotes trajo los patines por primera vez a Colombia, para impulsar esta disciplina deportiva en auge en Europa. Inició su práctica en los colegios San Bernardo, La Salle, y posteriormente en el Parque Nacional. Colombia ha contado con varios campeones sudamericanos y panamericanos, un bicampeón mundial, en 1996 y 1998, (Edwin Guevara), en la modalidad libre individual y recientemente en el campeonato mundial de Brasil 2011 después de 13 años se vuelve a conseguir un podio en un certamen de tal envergadura (Ana María Gallego), medalla de bronce en la modalidad figuras, categoría junior. <http://fedepatin.org.co> (2011).

En la actualidad existen 9 ligas de Patinaje Artístico: Antioquia, Bogotá, Boyacá, Caldas, César, Cundinamarca, Fuerzas Armadas, Guajira, y Valle.

Siendo la Liga de la Guajira la más reciente, fundada en el año 2009, por la entrenadora Pabla Vanessa Bermúdez Zea.

### Características técnicas del Patinaje Artístico.

El Patinaje Artístico es sin lugar a dudas uno de los más completos y difíciles de todos los deportes. Al patinador se le exigen unas condiciones atléticas fabulosas y debido a esas exigencias se hace necesario que el patinador sea un complemento de la Gimnasia, el Ballet y el Teatro y tenga un alto desarrollo de las capacidades físicas. *El patinador ideal debe ser un gran gimnasta y un excelente bailarín con perfecto dominio del Patinaje. (ABC del Patinaje) 1985.*

El Patinaje Artístico es un deporte de especialización temprana, clasificado dentro de los deportes de coordinación y arte competitivo, es una disciplina que exige de parte del deportista mucha dedicación y esmero, ya que es un deporte de precisión y la falta de continuidad hace que el rendimiento sea lento, debido a que los elementos que comprenden esta disciplina requieren de una constante repetición para su perfecto dominio, es precisamente este, uno de los aspectos fundamentales a desarrollar desde la Psicología del Deporte.

El Patinaje Artístico de competición comprende las siguientes modalidades: Figuras obligatorias, Libre individual, danza individual, Pareja libre, Pareja danza, Precisión y Show.

### La Imagen corporal y su valoración por el individuo.

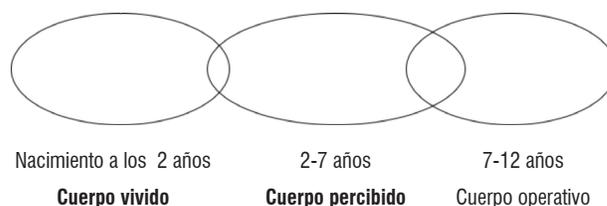
Desde la Filosofía existen concepciones rectoras que han contribuido a la conformación de una imagen del cuerpo, y ya dentro de la misma Psicología, se observa la idea de la unidad de lo psicofisiológico, prestando gran atención al cuerpo en la formación del individuo, del ser humano y su desarrollo psíquico. Así, Febles, M (2001) plantea que todo ello nos aproxima a la consideración de un cuerpo viviente, de una estructura dinámica, pensante con que se quiere significar la presencia de otros niveles o, diríamos, propiedades o formas de existencia del cuerpo que se entrecruzan, coexisten y se expresan con mayor o menor intensidad según sea la acción en cuestión. Citado por Cañizares, M. (2009).

Dolto, F. (1957), aportó otra perspectiva en la consideración del carácter dinámico de la imagen del cuerpo. Para ella, la imagen del cuerpo

en cada estadio del desarrollo, se compone de la integración entre dos imágenes: 1. La imagen básica de seguridad relacionada con el cuerpo en reposo. 2. La imagen dinámica del cuerpo en funcionamiento, imagen cuya puesta en juego le permite al niño la satisfacción de tensiones originadas en las zonas erógenas.

### • El desarrollo de la imagen del cuerpo en el niño.

Le Boulch, J. (1989) siguiendo en general la síntesis construida por Ajuriaguerra (1984), propone la organización de la imagen del cuerpo en el niño como un proceso construido que atraviesa tres etapas:



Fuente: Boulch, J. (1989)

A consideración de la investigadora, atendiendo a la evolución del pensamiento y la relación directa de estos nuevos conceptos con la presente investigación, plantea la existencia de una nueva etapa, denominada etapa del cuerpo social.

### • Etapa del cuerpo social

Esta etapa no se puede estratificar en determinada edad, y más en la época actual, donde el desarrollo psicofísico parece ser cada vez más rápido. Al pasar de los años, se ha visto como los estereotipos de la época, o las tendencias de la moda, han influido en la percepción de la imagen corporal, de modo tal, que casi se convierta en una obligación poseer "la figura en boga"; sin embargo el desarrollo de esta cuarta etapa denominada (cuerpo social), tendrá o no repercusiones negativas, en dependencia de la fortaleza adquirida en las etapas anteriores, ya que si bien en la primera etapa (cuerpo vivido), el niño recibe por parte de su madre la satisfacción de todas sus necesidades físicas y emocionales; y en la segunda etapa (cuerpo percibido), el niño goza de libertad en la exploración de sus experiencias: exteroceptivas, propioceptivas e interoceptivas;

y en la tercera etapa (cuerpo operativo), el niño es guiado en las representaciones que hace sobre sí mismo y el exterior. No habrán baches que lo hagan vulnerable al afrontar esta cuarta etapa, que si bien no se encontraba clasificada dentro de los estudios de Piaget, J. (1970), Le Boulch, J. (1989), o Dolto, F. (1974), entre otros, sí es objeto de estudio para los actuales investigadores. Bermúdez, P.V. (2010).

Del Monte, L. (2011). La autovaloración constituye un componente esencial de la autoconciencia, pues le permite al hombre evaluar sus potencialidades de acuerdo a las exigencias del medio y en correspondencia con ello plantearse determinados objetivos. El concepto de autovaloración se refiere a la dimensión valorativo-dinámica de la autoconciencia (Colectivo de Autores, 1984). Los contenidos de la autoconciencia al convertirse en experiencia interna valorada con un sentido positivo o negativo, adquieren un nivel dinámico- direccional, es decir, comienzan a participar en la autorregulación de la actividad, y se comprende la autovaloración como un:

*componente indispensable de la autoconciencia, es decir, de la conciencia que el hombre tiene de sí mismo, de las fuerzas y capacidades mentales propias de las acciones, motivos y objetivos de su comportamiento, de su actitud ante lo que lo rodea, hacia otras personas y hacia sí mismo... la autovaloración incluye la facultad de evaluar sus fuerzas y posibilidades de examinarse con espíritu crítico. Permite al hombre "medir" fuerzas de acuerdo con las tareas y exigencias del medio ambiente y en consonancia con ello, plantearse independientemente determinados objetivos y misiones...De esta manera, la autovaloración forma la base del nivel de pretensiones, ósea, del nivel de las tareas que el hombre se cree capaz de realizar. Al estar presente en cada acto de la conducta, es un importante componente del control de la misma, siendo por esa causa un factor de peso en la formación de la personalidad". Savonko (citado por González, L.G., 2001),*

Según González, F. (1983), la **autovaloración** posee tres funciones: Función valorativa: son las cualidades que cree poseer, tanto con su realiza-

ción en la conducta como con las exigencias de su vida y sus aspiraciones. Función autorreguladora: la autovaloración posee una importancia vital en la regulación de las conductas en la que el sujeto se siente comprometido. Función autoeducativa: representa el momento superior de desarrollo de la función autorreguladora de la autovaloración.

Para Wallon, H. (1989). La **valoración de la imagen corporal** se mide en tres niveles: Sobrevaloración: en este nivel el individuo le atribuye un excesivo valor a su apariencia física, sin importar los medios o métodos para lograrlo, culminando en la mayoría de los casos, en trastornos patológicos. **Estabilidad**: el individuo posee una adecuada percepción de su imagen corporal, es consciente de sus imperfecciones y cualidades físicas, se siente satisfecho con su apariencia y su accionar no se ve afectado. **Subvaloración**: Este nivel es consecuencia de una negativa valoración de la imagen corporal, el individuo no se siente satisfecho con su apariencia física, al grado de despreciarse, adopta una actitud de autoabandono.

Al **concepto de Estabilidad** propuesto por Wallon, H. (1989), a lo largo del desarrollo de la investigación se le llamó valoración adecuada y a los conceptos de Sobrevaloración y Subvaloración, fueron denominados como: valoración inadecuada.

Resaltando que debido a las características particulares del Patinaje Artístico donde la apariencia física y el carácter estético del deporte demandan del atleta cierto nivel de "preocupación" por su apariencia física, el objetivo primordial del programa propuesto es adecuar la sobrevaloración existente detectada en el psicodiagnóstico hasta llevarla al nivel de estabilidad, más en ningún momento conducir a los patinadores a un nivel de subvaloración de su imagen corporal.

**Contribución a la teoría**: La contribución a la teoría radica en la caracterización las modalidades del Patinaje Artístico (danza individual, show y precisión), desde los aspectos físico, técnico y psicológico; así, como la complementación de la caracterización técnica ya existente con los aspectos físicos y psicológicos de las modalidades de figuras, libre, pareja danza y pareja

libre; asimismo fue enriquecida la caracterización técnica de estas modalidades.

Se ha contextualizado el estudio de la imagen corporal en los deportistas de Patinaje Artístico y se contribuye con la sistematización de los estudios de la intervención psicológica del deportista.

La concepción del programa de intervención psicológica para la adecuación de la imagen corporal de los patinadores artísticos colombianos, atendiendo a las características específicas de dicho deporte y teniendo en cuenta técnicas de autorregulación para estimular pensamientos y actitudes positivas, de Wallon, H. (1989), Febles, M. (2001), García Ucha, F. (2004), Sainz, N. (2004), González, L.G. (2005), Cañizares, M. (2004- 2009), Russell, L. (2007), Cossetin, L., Cañizares, M. y Fleitas, I. (2007), Bermúdez, P.V. (2010), Del Monte, L. (2011).

**Contribución a la práctica:** Los aportes de significación práctica que se ofrecen son los siguientes: Se aportan pruebas y técnicas psicológicas para el diagnóstico y tratamiento de la imagen corporal en este deporte y el programa de intervención psicológica para la adecuación de la imagen corporal de los patinadores artísticos colombianos.

**La novedad científica:** Radica en la contribución a estudios iniciales de esta temática en la preparación psicológica de los patinadores artísticos, mediante el diseño y aplicación de un programa de intervención psicológica dirigido hacia la adecuación de la imagen corporal que posibilita el estudio y profundización de estos procesos psicológicos en el Patinaje Artístico.

**Metodología.** Los instrumentos de medición fueron los test psicométricos: cuestionario de percepción de causas del éxito deportivo; (CI-MEC) cuestionario de influencia de modelos estéticos corporales; (CIMPASVIC) cuestionario de influencia de las modalidades del Patinaje Artístico sobre la valoración de la imagen corporal; técnica de autorretrato; una entrevista sobre la valoración de su imagen corporal en condiciones de entrenamiento y competencia; y una segunda entrevista sobre las vivencias de éxito y fracaso asociadas a su imagen corporal en competencia.

El diseño es de tipo pre experimental, comienza con un control inicial, la intervención y el control final a un grupo, en este caso a los patinadores artísticos de la Federación Colombiana de Patinaje.

Participan en el diagnóstico y evaluación del programa de intervención psicológica 10 jueces, 26 entrenadores y 26 deportistas, en la fase de implementación participan los 26 deportistas, un psicólogo deportivo y un entrenador. Todos en el contexto de estudio.

Se utilizaron distribuciones de frecuencias, se construyeron tablas de contingencia para registrar la frecuencia de aparición de los valores de dos variables simultáneamente. Se añadieron representaciones gráficas. La prueba de hipótesis no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon se utilizó para comprobar si los cambios antes y después de la intervención eran significativos. Los datos fueron procesados estadísticamente mediante el software SPSS para Windows versión 17.0.

La variable en estudio “valoración de la imagen corporal” se conceptualiza como el nivel de importancia que el individuo le atribuye a la imagen corporal representada mentalmente. Las dimensiones de la variable son: sobrevaloración, subvaloración y estabilidad. Estas dimensiones son definidas conceptualmente y se operativizan mediante sus indicadores. Se tiene en cuenta los criterios de Wallon, H. (1989), y de especialistas del deporte.

#### **Diagnóstico de la Valoración de la Imagen Corporal de los Patinadores Artísticos Colombianos.**

**Sobrevaloración:** Se han definido cinco indicadores fundamentales para la evaluación de esta dimensión de *Sobrevaloración de la imagen corporal en entrenamiento y competencia*: 1. Su presentación personal es impecable y con accesorios muy llamativos. 2. Excesiva preocupación por su apariencia física, más que por el rendimiento físico. 3. El tiempo del calentamiento lo gasta en arreglar su presentación personal. 4. Presta demasiada atención a la apariencia física de sus compañeros y contrarios, recurriendo a la comparación. 5. Su estado de ánimo cambia si no se siente cómodo con su apariencia física.

**Subvaloración:** Se han definido seis indicadores

fundamentales para la evaluación de esta dimensión de *Subvaloración de la imagen corporal en el entrenamiento y competencia*: 1. Su presentación personal al llegar al entrenamiento es desordenada. 2. Tardanza en la implementación para el entrenamiento. (patines, trusa, peinado) 3. Despreocupación por su presentación personal, así, como por la correcta ejecución de los elementos técnicos. 4. Indiferencia sobre su aspecto personal para la competencia. (trusa, maquillaje, peinado, etc.) 5. Despreocupación por la técnica en el precalentamiento y competencia. 6. Su estado de ánimo cambia si no se siente cómodo con su apariencia física y se muestra tenso y disperso para la competencia.

**Estabilidad:** Se han definido cuatro indicadores fundamentales para la evaluación de esta dimensión de *Estabilidad de la imagen corporal en el entrenamiento y competencia*: 1. Su presentación personal es impecable y usa accesorios necesarios y acordes con su modalidad. 2. Dedicar un tiempo prudente para su indumentaria (trusa, maquillaje, peinado, patines) 3. Aprovecha el tiempo del calentamiento adecuadamente y se concentra en la competencia.

4. Presta atención a la apariencia física de sus compañeros, sin compararse, ni se afecta su estado de ánimo.

La autora investigadora, considera que tanto el nivel de sobrevaloración como el nivel de subvaloración son inadecuados para los patinadores artísticos, teniendo en cuenta que por las características de la disciplina en estudio se requiere cierto nivel de preocupación por su apariencia física, sin caer en la sobrevaloración de la misma, ni mucho menos en la despreocupación absoluta de su apariencia, por lo tanto el nivel de estabilidad será el objetivo a buscar en los sujetos investigados.

**Contexto del estudio.** Esta investigación fue realizada durante el marco del macrociclo de entrenamiento durante los períodos de preparación física general, preparación física especial, precompetitivo, competitivo y transitorio; con el auspicio de la Federación Colombiana de Patinaje y el colectivo de entrenadores y especialistas vinculados con este deporte.

**Población y muestra** La población que formó

parte de la presente investigación estuvo integrada por 26 patinadores artísticos pertenecientes a la Federación Colombiana de Patinaje de la categoría mayores, con edades comprendidas entre 18 a 29 años de edad, y una edad deportiva de 15 años promedio, en las diferentes modalidades. De ellos, 15 son féminas y 11 varones.

La distribución de estos 26 patinadores por modalidades de competencia es como sigue:

**Fig. 1** Distribución de patinadores por modalidades de competencia

Figuras	21
Libre	19
Danza individual	5
Pareja libre	4
Pareja danza	4

Fuente: Investigadora

Intervienen en el proceso investigativo, particularmente en la fase diagnóstica: Jueces Nacionales e internacionales: 10 Entrenadores de los diferentes clubes y ligas pertenecientes a la Federación Colombiana de Patinaje: 20 Entrenadores invitados: 6; Tres del Equipo Nacional de Cuba, Un entrenador Nacional de la modalidad Danza de Argentina; Un entrenador de la Selección Nacional de Italia y un entrenador de la Selección Nacional de Alemania. Todos estos sujetos fueron convocados durante los eventos del cronograma de competiciones nacionales desde el año 2007 hasta el 2010 y durante las Clínicas Internacionales realizadas semestralmente en Colombia, asimismo durante los entrenamientos y encuentros programados para que aportaran datos atendiendo a los propósitos investigativos.

**Descripción de las fases por las que transita la investigación.** El desarrollo de la investigación transita por cuatro fases. Estas son: Fase 1. Diagnóstico del nivel de valoración de la imagen corporal de los patinadores artísticos colombianos en el contexto donde se realiza el estudio. Fase 2. Elaboración del programa de intervención psicológica para la adecuación de la imagen corporal de los patinadores artísticos estudiados en

el contexto donde se realiza el estudio. Fase 3. Implementación del programa de intervención psicológica elaborado. Fase 4. Evaluación del programa de intervención psicológica implementado.

La primera fase se desarrolla en el período de febrero a junio de 2007, la segunda en la etapa comprendida entre julio a diciembre de 2007, la tercera y cuarta fase se desarrolla desde enero de 2008 hasta octubre de 2010. En este período el equipo participa en competencias fundamentales como: campeonatos nacionales interligas, (2008, 2009, 2010); campeonatos suramericanos: (Brasil-2008), y (Argentina-2009); campeonatos mundiales: (Murcia-2008), (Taipéi-2009) y (Portugal-2010).

#### **Métodos y Técnicas de Investigación Utilizados en la Fase de Diagnóstico.**

Se utiliza el análisis documental, los documentos que se analizan son: estudios antropométricos realizados a los patinadores anteriormente, historias clínicas de los patinadores artísticos estudiados, informe del Nutriólogo del equipo nacional, rutinas de la preparación física de cada uno de los atletas estudiados y los resultados de las competencias realizadas.

Se utilizó el apoyo de la filmación en entrenamientos y competencias y la Entrevista orientada hacia la valoración de la imagen corporal, Técnica de autorretrato, CIMEC (Cuestionario de influencia de los modelos estéticos corporales), y el CIMPASVIC (Cuestionario de influencia de las modalidades del Patinaje Artístico sobre la valoración de la imagen corporal), Cuestionario de percepción de causas del éxito deportivo, Encuesta para los jueces y Triangulación.

#### **Métodos Y Técnicas de Investigación Utilizados en la Fase de Implementación del Programa de Intervención Psicológica Elaborado.**

En esta fase se implementan las sesiones del programa. En todas las sesiones se aplicó la técnica de autoevaluación, al final de cada sesión se aplicó la tabla de evaluación del dominio y funcionamiento de los métodos de intervención propuesta por Roberts G. (1987) en García Ucha (2004). De la siguiente manera:

**Fig. 2** Los métodos aprendidos durante la sesión de hoy tuvieron el siguiente efecto:

Entorpecieron Obstaculizaron	No Hubo Efecto	Ayudaron Mucho
-5 -4 -3 -2 -1	0	1 2 3 4 5

Métodos y técnicas de intervención utilizados por sesión: Constituyen el aporte práctico fundamental de esta investigación y se utilizaron durante las diferentes etapas del Macro ciclo de Entrenamiento:

- 1 Conferencias: "anorexia, bulimia y vigorexia".
- 2 Técnicas de respiración activa y sedativa
3. Relajación muscular de Jacobson
4. Autosugestión-automandatos de Schultz
5. Visualización positiva-negativa de Roberts
6. Apoyo en literatura de auto superación o autoayuda
7. Entrevista individual y colectiva. Y
- 8 Debate de videos (anorexia, bulimia, vigorexia)

#### **Métodos y técnicas de investigación utilizados en la fase de evaluación del programa de intervención psicológica elaborado.**

La evaluación de la propuesta se realiza tanto en su implementación como en sus resultados.

Se realiza nuevamente la aplicación de los test psicométricos y entrevistas, para constatar la evolución de los participantes durante la implementación del programa con el propósito de verificar el cumplimiento de los objetivos de las diferentes sesiones de trabajo, lo cual permite la evaluación a lo largo del proceso de intervención.

También se implementan de nuevo las encuestas a jueces y entrenadores para evaluar la efectividad del programa. Los resultados obtenidos se complementan con las valoraciones que emiten los participantes al finalizar cada una de las sesiones de intervención.

Para realizar las encuestas a los especialistas (jueces y entrenadores) se tomó como requerimiento que dichos especialistas cumplan los siguientes requisitos: Tener más de 10 años de experiencia en el deporte; No poseer vínculos directos con

el equipo deportivo en estudio; Imparcialidad; Manifestar criterios con honestidad y sinceridad a sabiendas de que las respuestas contribuirían al éxito de la investigación

### Descripción del programa de intervención psicológica.

**Objetivo general:** Adecuar la imagen corporal de los patinadores artísticos para un mejor desempeño competitivo. Y como Objetivos específicos: Diagnosticar el estado de la imagen corporal de los patinadores estudiados Concientizar al deportista de las consecuencias negativas de una inadecuada imagen corporal. Destacar la importancia de la adecuación de su imagen corporal para un mejor desempeño competitivo. Vincular al entrenador durante todo el proceso de implementación del Programa de intervención psicológica.

### Contenidos del programa

Los contenidos y actividades se relacionan con los objetivos que se han formulado. Entre los contenidos se encuentran: Autorregulación de estados negativos; Imagen corporal; Anorexia, bulimia y vigorexia; Técnicas de relajación. y Autosuperación y autoayuda.

Estos se implementaron dentro del macrociclo de entrenamiento de la siguiente manera: **Período preparatorio:** etapa de preparación general y especial: *familiarización y aprendizaje de las técnicas de autoregulación.* **Período competitivo:** Etapa precompetitiva: *refuerzo del aprendizaje, aplicación durante los entrenamientos y las sesiones de simulaciones de competencia.* **Etapa competitiva:** *aplicación de las técnicas de autoregulación a la competencia.* **Período transitorio:** *aplicación de los métodos psicológicos direccionados hacia las vivencias psicoafectivas de éxito y fracaso relacionadas con la imagen corporal en competencia.*

### Características particulares del programa.

- El programa está conformado por 9 módulos con un objetivo específico cada uno, al que se dará cumplimiento a través de una o varias sesiones en dependencia de los objetivos del mismo.
- Estas sesiones se ubican dentro del macrociclo de entrenamiento, con una frecuencia de

3 intervenciones semanales, (lunes, miércoles y viernes) con una duración de 45 minutos a una hora.

- Se realizan las sesiones de sensibilización para que el deportista se familiarice con los contenidos hasta llegar a acciones que permitan la aplicación de lo aprendido. Las sesiones se desarrollarán a partir del enfoque comunicativo que permita el establecimiento de relaciones favorables entre los entrenadores, el psicólogo deportivo y el deportista, en función de conjugar los esfuerzos individuales que permitan el cumplimiento de la meta común.
- Durante todas las sesiones se hará énfasis en la reflexión, teniendo en cuenta la importancia de este proceso psicopedagógico en la toma de conciencia acerca de la necesidad de superar las dificultades. Lugar: salón con espejos, salón con colchonetas, pista de Patinaje.

### Análisis y Discusiones de la intervención Influencia del Programa de Intervención Psicológica.

**Gráfico 1** Evaluación con puntaje promedio de Métodos de Intervención

#### Evaluación métodos de intervención

EVALUACIÓN DE DOMINIO INDIVIDUAL	
RESPIRACIÓN	4,3
RELAJACIÓN	4,8
AUTOSUGESTIONES	5
VISUALIZACIÓN	5
AUTOMANDATOS	5
PENSAMIENTOS POSITIVOS	5
MEDIA	4,85

Fig. 3 Cuadro de Organización de los módulos

Módulos	Objetivo	Forma de organización	Procedimientos	Métodos y técnicas	Forma de evaluación
<b>Módulo 1</b> "Encuentros de sensibilización"	- Sensibilizar al personal técnico que trabaja con el deportista acerca de la necesidad de la atención personalizada del mismo, según los resultados del diagnóstico	Sesión	-Diálogo -Explicación -Técnica participativa. ¿Cómo nos vemos?	Conferencia Técnica participativa	A través de la discusión reflexión ¿Qué pienso de mi imagen corporal?
<b>Módulo 2</b> "La imagen corporal"	Capacitar a los deportistas sobre cuestiones teóricas acerca de la imagen corporal.	Sesión	-Lectura comentada. -	Conferencia Video debate	-A través del debate de la situación observada en el video "Bulimia y Anorexia"
<b>Módulo 3</b> "Técnicas de autorregulación"	Capacitar a los deportistas sobre las técnicas que se pueden utilizar para la autorregulación de las conductas negativas asociadas a la imagen corporal.	Sesión	Implementación de técnicas de autorregulación.	Respiración Relajación	Realización de técnicas de autorregulación por parte de los deportistas.
<b>Módulo 4</b> "Yo en el entrenamiento"	Reflexionar en torno a la importancia de la adecuación de la valoración de la imagen corporal y su relación con la autorregulación de los estados psíquicos pre-competitivo	Sesión	Técnica reflexiva ¿Cómo veo mi cuerpo antes de la competencia? Retroalimentación.	Visualización positiva. Automandatos Autosugestiones Pensamientos positivos.	Observación Entrevista.
<b>Módulo 5</b> "Conócete a ti mismo"	Reflexionar en torno a la conducta del deportista atendiendo a: - ¿Qué pienso de mi cuerpo? - ¿Qué siento? - ¿Qué hago con mi cuerpo? - ¿Cómo me veo?	Sesión	Talleres de improvisación. Trabajo de expresión corporal en zapatos. Expresión corporal en patines.	Técnica reflexiva. Autorretrato Automandatos Autosugestiones Pensamientos positivos.	Debate teniendo en cuenta la opinión de los entrenadores acerca del comportamiento del deportista en torno a su imagen corporal.
<b>Módulo 6</b> "Mi imagen en competencia"	Explorar el conocimiento del deportista sobre la autorregulación de los estados psíquicos en la competencia deportiva.	Sesión	Implementación de técnicas de autorregulación.	Observación Técnica de autoevaluación. Técnicas de autorregulación.	Observación Entrevista. Test de autoevaluación.
<b>Módulo 7</b> "¿Cómo me autorregulo?"	Explorar el conocimiento del deportista sobre la alteración de su alimentación	Sesión	Debate y reflexión Retroalimentación.	Técnicas auto reflexivas Debate	Observación Entrevista
<b>Módulo 8</b> "No a los excesos"	Explorar el conocimiento del deportista sobre el abuso del ejercicio físico y las sobrecargas de "para perder peso, o aumentar masa muscular"	Sesión	Conferencia Debate	Técnicas auto reflexivas Debate	Observación Entrevista
<b>Módulo 9</b> "A aplicar lo que aprendí"	Explorar lo aprendido por el deportista.	Sesión	Implementación test de autoevaluación. retroalimentación	Técnica de simulación de competencia. Técnica de autoevaluación	Test de autoevaluación. Entrevista Reflexión.

Tomando como base los criterios de evaluación de dominio de las técnicas psicológicas propuesto por Roberts, G. (1987), en García Ucha, F. (2004), se puede apreciar en el gráfico 1, que los métodos de intervención en su totalidad, influyeron de forma positiva en todos los deportistas, ubicándose todos en alto nivel de efectividad con una media de 4,85 puntos.

Los deportistas se mostraron interesados durante todas las sesiones de intervención psicológica, donde se percibieron rápidos avances en el manejo de las diferentes técnicas utilizadas y la constante preocupación por su perfeccionamiento y la manera de aplicarlos durante la competencia. Los resultados permiten establecer que los deportistas aprendieron a manejar los métodos empleados y supieron darle utilidad en el momento de la competencia, brindando de este modo la consecución de uno de los objetivos del programa de intervención; de la relajación con una media de 4,8 puntos.

De los pensamientos positivos y los automandatos con una media de 5 puntos, los deportistas manifestaron sentirse ahora personas más positivas y no solo en cuanto al deporte sino frente a la vida, dicen que todas aquellas frases y leyendas les han dejado marcados y las recuerdan en diferentes circunstancias, el deportista 8 declaró: *utilizo los automandatos antes de cada elemento me repito has entrenado mucho este elemento va a salir perfecto*, la deportista 11 testimonia: *me veo en el espejo del camerino y pienso soy la patinadora más linda de todas, y hoy voy a ser la campeona*.

De la respiración con una media de 4,35 puntos, los deportistas manifestaron aplicar la respiración sedativa durante el desplazamiento de preparación de los saltos y giros, antes de la ejecución del coeficiente en figuras, durante el recorrido sobre los círculos, durante el trabajo de pie obligatorio, y la respiración activa al entrar al calentamiento obligatorio minutos antes de la competencia, o al sentirse débiles o con poca energía durante el entrenamiento, de esta manera se establece según el testimonio verbal de los deportistas que los métodos de intervención dirigidos hacia la adecuación de su imagen corporal, tuvieron aplicación directa en la parte técnica física.

La visualización con una media de 5 puntos, resultó ser uno de los métodos que más contribuyó en la adecuación de la imagen corporal de los patinadores estudiados, ya que mediante las visualizaciones positivas el deportista poco a poco fue interiorizando la seguridad experimentada durante la aplicación de este método y cada día se hizo más estable su valoración de la imagen corporal, donde visualizándose con sus propias cualidades, realizando actuaciones espectaculares, los deportistas aprendieron a aceptarse y a dirigir su atención más hacia el rendimiento físico-técnico, tanto en entrenamiento como en competencia y no a su apariencia personal.

### **Percepción de la Imagen Corporal Resultados de la Intervención Acorde a la Entrevista.**

Posterior a la aplicación del programa de intervención, se observaron cambios significativos en cuanto a la percepción de la imagen corporal de los patinadores artísticos colombianos, donde el 50,0 por ciento de los deportistas estudiados, cambió la opinión que la apariencia física determina el éxito de una persona; el 68,2 por ciento de los deportistas, se sienten satisfechos con la imagen reflejada al contemplarse en el espejo, mientras que el 28,3 por ciento de los patinadores, manifiestan que aún, algunas veces se sienten insatisfechos cuando se observan en el espejo; el 50,0 por ciento de los deportistas, afirmó que ya no cambia su estado de ánimo a causa de la percepción de su imagen.

El 46,2 por ciento de los patinadores, aún piensa que los jueces le atribuyen mayor puntaje a los deportistas que ellos creen con mejor apariencia física, mientras que el 38,5 por ciento, piensa que esto solo ocurre algunas veces; el 76,9 por ciento de los patinadores, expresó que ya no se siente criticado por sus compañeros, así como, su estado de ánimo no se ha vuelto a ver afectado a causa de comentarios de los mismos; el 53,8 por ciento de los patinadores, manifestó que tras la aplicación del programa de intervención su desempeño en competencia ya no se ve afectado a causa de una baja valoración de su imagen corporal, mientras que el 30,8 por ciento de los deportistas, reconoce que aún, algunas veces, su competencia se ve afectada por esta dificultad; 38,5 por ciento de los patinadores artísticos, aún manifiestan que la trusa cumple un papel funda-

mental en su actuación competitiva y que sí, se afectaría su competencia, si no tuvieran el vestuario adecuado, mientras que el 53,8 por ciento, ahora piensa que algunas veces podría interferir en su desempeño, más no es determinante para una buena actuación competitiva.

En el 76,9 por ciento de los patinadores, se observó que no ocurrieron cambios en cuanto a la influencia de los padres, por lo que se hace evidente la necesidad de implementar estrategias dirigidas hacia el tratamiento y orientación de los padres de deportistas; el 76,9 por ciento de los deportistas estudiados, afirmaron satisfactoriamente ya no sentirse ofendidos por expresiones del entrenador referentes a su apariencia física; el 38,5 por ciento de los patinadores, cambió el pensamiento, que la apariencia física influye en el rendimiento deportivo, mientras que una cifra igual de deportistas, piensa que algunas veces influye, a diferencia de la etapa diagnóstica, donde casi la totalidad de los deportistas respondió afirmativamente a este interrogante. A la pregunta relacionada con la influencia del público, solo el 11,5 por ciento de la muestra, respondió que si se sienten influidos por el mismo, durante las competencias, mientras que el 69,2 por ciento, manifestó que algunas veces se sienten intimidados por el público durante su actuación competitiva.

#### **Técnica de Autorretrato Post Intervención.**

En la etapa de evaluación del programa de intervención se sugirió a los deportistas realizar de nuevo un autorretrato, una frecuencia de 23 deportistas, relativa al 88,5 por ciento de los deportistas estudiados, cambió la forma de autorretratarse, evidenciándose de esta manera que se adecuó la percepción de los patinadores, manifestándose en grafismos de tipo objetivo, orientados hacia sus características físicas reales. No obstante se presentaron tres casos particulares, en los sujetos 18, 25 y 26. La deportista 18, (fémica de 25 años, de la modalidad libre, danza individual y figuras), quien a pesar de participar de manera activa y constante durante la implementación del programa, no logró superar sus dificultades en competencia, debido a una inseguridad inexplicable al momento de entrar a pista (trascibiendo las palabras expresadas por la deportista).

Al finalizar la intervención, en la etapa de evaluación, se aplicó nuevamente la técnica de autorretrato para comparar los resultados con los valores del diagnóstico inicial, y esta vez el autorretrato de la deportista mencionada, tuvo un carácter degradativo, y distorsionado, donde la deportista se atribuía unas grandes dimensiones corporales inexistentes en ella y los trazos del dibujo eran bruscos y muy definidos. Y la evaluación final de los métodos de intervención en una calificación de 1 a 5, donde 5 es la mayor puntuación o excelente dominio de la técnica, esta deportista se evaluó en 3. Finalmente la deportista mencionada abandonó el equipo y se dedicó a su profesión.

#### **Influencia de los Modelos Estéticos Corporales (Cimec) Post Intervención.**

En los resultados de cada factor antes y después de la intervención. Se observa en los cuatro factores considerados, la disminución de la influencia de modelos estéticos corporales.

La comparación estadística mediante la prueba de rangos de Wilcoxon corrobora que la disminución de esa influencia es significativa ( $\alpha < 0,05$ )

Respecto a la influencia de la publicidad (Factor 1) se registraron en 19 deportistas cambios favorables, ninguno desfavorable y en siete no se produjeron cambios.

El malestar por la imagen corporal y conductas para reducción de peso (Factor 2), registró 15 cambios favorables, uno desfavorable y siete no cambiaron.

La influencia de modelos sociales (Factor 3) se comportó de la siguiente manera: 17 cambiaron favorablemente, uno con cambio desfavorable y ocho no cambiaron.

La influencia de relaciones sociales (Factor 4) registró 22 cambios favorables y en dos casos no se produjeron cambios.

Tras la aplicación del programa de intervención psicológica, los niveles de influencia de los modelos estéticos, disminuyeron significativamente, donde los diferentes factores en su totalidad pasaron de muy alta influencia a mediana influencia, por lo que se concluye que los patinadores artísticos colombianos ya no poseen con-

ductas de excesiva preocupación por su imagen corporal, no recurren a dietas, ni técnicas para perder peso antes de la competencia, ya no se concentran en las pautas comerciales acerca de productos adelgazantes o para el aumento de la musculatura, ya no consumen excesivamente los productos adelgazantes que ofrece el mercado como: (geles, jabones, fajas, etc.).

**Influencia de las Modalidades Del Patinaje Artístico Sobre la Valoración de la imagen Corporal. (CIMPASVIC).**

Los resultados de la prueba no paramétrica de rangos señalados de Wilcoxon corrobora cambios significativos a favor de una menor influencia de las modalidades del Patinaje Artístico sobre la valoración de la imagen corporal ( $\alpha = 0.0000 < 0.05$ ).

Tras la implementación del programa de intervención psicológica, los niveles de influencia de las modalidades disminuyeron al nivel de mediana influencia, siendo este un resultado muy positivo, ya que el Patinaje Artístico es un deporte estético, siempre va a ser importante que el deportista vele por su apariencia personal y la conservación de una figura adecuada, sin embargo, como se pudo comprobar en el diagnóstico, las exigencias de la disciplina en estudio, junto con la influencia de los diferentes factores mencionados en los capítulos anteriores, habían conducido a los deportistas a una excesiva preocupación por su apariencia física, evidenciando comportamientos negativos para el desempeño competitivo y para la salud mental de los deportistas estudiados, por lo cual se concluyó que la aplicación del programa ha alcanzado el objetivo propuesto.

### **Percepción de Causas del Éxito Deportivo.**

Tras la aplicación del programa de intervención, se presentaron cambios significativos en las siguientes preguntas: en la pregunta No.7, ( $\alpha = 0,046 < 0,050$ ), la gente tiene éxito si le gusta mejorar la técnica, donde la totalidad de la muestra, respondió estar totalmente de acuerdo con esta afirmación, siendo este un logro de la implementación del programa, puesto que contribuyó a direccionar la atención de los patinadores estudiados, hacia el rendimiento físico, el mejoramiento de la técnica, y se desviaron los pen-

samientos excesivos hacia la apariencia física. En las preguntas No.9 y 10, ( $\alpha = 0,0350 < 0,05$ ) la gente tiene éxito si son mejores deportistas que los demás, y la gente tiene éxito si ha nacido para ser deportista, se evidencia en este caso la disminución del sentimiento de autosuficiencia detectada en la etapa diagnóstica, resultado que se obtuvo a través de las lecturas de superación y autoayuda, donde se orientaba a los deportistas a auto examinarse, no solo en cuanto al deporte sino a su comportamiento como ser social, contribuyendo así, a la formación integral de los deportistas estudiados.

En la pregunta No. 12, ( $\alpha = 0,046 < 0,05$ ), la gente tiene éxito si simula que le gusta el entrenador, donde el 100,0 por ciento de la muestra, se manifestó totalmente en desacuerdo con esta afirmación, y en la pregunta No.15, ( $\alpha = 0,000 < 0,05$ ), la gente tiene éxito si los entrenadores creen que lo hará bien, corroborándose así, el incremento de valores como la honestidad y el respeto, este cambio tiene especial significación, ya que a través del carácter integrador del programa de intervención psicológica, los deportistas tuvieron la oportunidad de interrelacionarse con su entrenador, desde una óptica diferente al entrenamiento físico-técnico, aumentado de esta manera el sentimiento de admiración y respeto hacia el mismo.

Finalmente en la pregunta No. 17, ( $\alpha = 0,001 < 0,05$ ), la gente tiene éxito si sabe cómo aparentar ser mejor de lo que realmente es, resaltando que estos cambios son de carácter negativo, debido a que tres deportistas, (sujetos, 18, 24 y 25), manifestaron estar totalmente de acuerdo con esta afirmación, orientándose no por las exigencias del Patinaje Artístico, sino por un sentimiento de enfado y rebeldía tras los resultados obtenidos en las últimas competencias, como una manera de protesta y manifestación de su frustración hacia la injusticia que experimentaron por parte de los jueces.

### **Vivencias de Éxito Y Fracaso Relacionados con la Imagen Corporal En Competencia.**

Tras la última aplicación de la entrevista de vivencias de éxito y fracaso relacionados con su imagen corporal en competencia, los deportistas fueron más objetivos al momento de analizar su actuación y los resultados obtenidos en la

competencia y aunque son conscientes del valor que tiene la imagen corporal al momento de la competencia, reconocieron que no es la trusa, el maquillaje, el peinado o la figura, la que determina una buena actuación, sino el hecho de salir a pista satisfecho con sus cualidades particulares, el hecho de interiorizar que cada uno tiene características diferentes y sentirse a gusto consigo mismo y transmitirlo en su actuación en competencia, los patinadores artísticos colombianos estudiados, ahora son más conscientes que la trusa, el cuerpo, el maquillaje son muy importantes y determinantes en el juzgamiento, pero es la forma en que cada uno se apropia y enorgullese de sus particularidades físicas, lo que va a incrementar su desempeño competitivo.

### **Triangulación de los Resultados Post Intervención.**

Como resultado final y concluyente de la implementación del programa de intervención psicológica orientado hacia la adecuación de la imagen corporal en los patinadores artísticos colombianos, se puede apreciar que los valores obtenidos en la etapa diagnóstica cambiaron significativamente, tras la implementación del programa de intervención psicológica. Teniendo en cuenta las características del Patinaje Artístico, la imagen corporal siempre va a cumplir un papel importante en la vida del deportista, por lo que no se pretendía llevar al deportista al nivel de subvaloración de la imagen corporal, sino por el contrario, dirigirla hacia el nivel de estabilidad, (valoración adecuada) donde el deportista se sienta tranquilo y satisfecho con sus características particulares, sin mantener una constante preocupación por su apariencia física y por conseguir unas características que no posee naturalmente.

### **Conclusiones**

El diseño y aplicación del programa de intervención psicológica basado en las técnicas de autorregulación contribuyó a adecuar la imagen corporal en los patinadores artísticos colombianos. Se corrobora que cumple el objetivo y se acepta la hipótesis propuesta.

Se realizó el diagnóstico del comportamiento de los patinadores artísticos colombianos respecto

a la valoración de su imagen corporal, donde se detectó que en los patinadores estudiados existen problemas de sobrevaloración de su imagen corporal.

La determinación de la estructura y metodología del programa de intervención psicológica para la adecuación de la imagen corporal en los patinadores artísticos colombianos, se realizó teniendo en cuenta las necesidades diagnosticadas, criterios de autores reconocidos en el tema y experiencias de aplicación de las técnicas de autorregulación y entrenamiento psicológico en el deporte.

Los métodos y técnicas que conformaron el programa en su implementación, resultaron ser favorables en su totalidad para todos los deportistas, siendo de gran utilidad durante el proceso de intervención.

En la evaluación del programa se obtuvieron resultados significativos, evidenciándose transformaciones favorables en la adecuación de la imagen corporal de los patinadores artísticos.

### **Referencias**

- Balaguer, I y Castillo, I. (1995). Entrenamiento psicológico en el deporte. Madrid.
- Berges, J. (1977). La relajación terapéutica en la infancia. Barcelona, Editorial Toray Masson.
- Bermúdez Zea, P. V. (2006). Diagnóstico de las particularidades psicológicas de los Patinadores Artísticos de las Fuerzas Armadas de Colombia. Trabajo de diploma La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Bernard, M. (1985). El cuerpo. Barcelona, Editorial Paidós.
- Blanco, I. y Buceta, J.M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de Hockey Hierba femenino. *Revista de Psicología del Deporte (España)* 3: 87-100.
- Blasco, P.M. y Atienza, F. (1994). Trastornos de la conducta alimentaria y el deporte. España, Editorial Balager.
- Blogspot.com (2009). Control mental en el Patinaje Artístico sobre ruedas. Disponible En: <http://www.psicodeporte.com>. Consultado el 12 de marzo de 2008.

- Buceta, J.M. (1992). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de Baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte (España)* 2: 69-87.
- Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento psicológico del deportista*. Barcelona, Editorial De Vecchi.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid, Editorial Síntesis.
- Denis, D. (1980). *El cuerpo enseñado*. Barcelona, Editorial Paidós.
- Díaz Ceballos, I. (2005). Propuesta de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria en gimnastas de competencia, En: *Cuadernos de Psicología Deportiva*, Vol 5 Nums 1 y 2.
- Del Monte, L. (2011). *Autovaloración y dinámica de autoperfeccionamiento en muestra polarizada de rendimiento de deportistas cubanos de combate*, tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana. UCCFD "Manuel Fajardo".
- Dosil. (2004). *Deportes considerados con mayor riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria*. En manual de *Psiquiatría en Adolescentes*, Editorial Toray Masson.
- El ABC del Patinaje Artístico* (1985). España, Editorial Libertad.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion psychotherapy*. New York, Lyle Stuart
- García Ucha, F. (2004). *Herramientas Psicológicas para Deportistas y Entrenadores*. Ciudad de la Habana. Editorial deportes.
- Gerpe, A. (2009). *Preparación mental para el Patinaje Artístico sobre hielo*. Disponible Goñi Grandmonte, A. (2004) *Trastornos de la conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes*. España, Editorial Paidós. en: [http:// www.psicodeporte.com](http://www.psicodeporte.com). Consultado el 5 de julio de 2009
- Giessenow, C. (2008). *Trastornos de la alimentación en el deporte*. Argentina, Editorial Hermandades.
- González, L G. (2002). *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. La Habana, Editorial Deportes.
- Gorbunov, G. (1988). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú.
- Harris y Harris (1987). *Psicología del deporte*. España, Editorial Hispano europea.
- Martínez, F. J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para aumentar el rendimiento en atletas con comportamiento disfuncional ante la competición. *Deporte Andaluz (Málaga)* 35: 57- 68.
- Merleau Ponty. (1993). *Formación de la imagen corporal en adolescentes*, España Cuadernos de psicología deportiva.
- Rodionov, A.V. (1981). *Psicología del entrenamiento deportivo*. La Habana, Editorial Orbe.
- Rudik, P. A. (1974). *Psicología de la educación física y el deporte*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Russell González, L. (2005). *La planificación de la preparación psicológica de los noveles deportistas desde la óptica del entrenador*. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
- Sainz de la torre, N. (1981) *Desarrollo de las actitudes positivas y las cualidades de control consciente en deportistas infantiles de Ciudad Habana*. Tesis de grado (Doctor en ciencias de la cultura Física) Leipzig.
- Schultz, J. (1969). *Autogenic methods*. New York , Grunge and Stratton
- Wallon, H. (1989). *Niveles de valoración de la imagen corporal en atletas de deportes de estética*. Cuadernos de psicología del deporte. España. v1 , 3 y 4.