

INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LA IMAGEN CORPORAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

INFLUENCE OF A CORPORAL EXPRESSION PROGRAM ON PRIMARY SCHOOL CHILDREN'S BODY IMAGE

Cristina Lorente Navarro

cristina.lorentenavarro98@gmail.com

Investigadora independiente

María Pilar León González

pilar.l.g@hotmail.es

Universidad de Murcia

Recibido: 05/10/2022

Aceptado: 02/01/2023

Resumen:

Este estudio pretendió observar el efecto de un programa de expresión corporal en la imagen corporal de alumnos de 12 años. El programa incluyó siete sesiones de 45 minutos de dramatización y baile. Se obtuvieron mediciones pre y post con 33 alumnos ($n = 13$ grupo control -GC-; $n = 20$ grupo experimental -GE-). Para conocer su imagen corporal se utilizó una escala de figuras corporales (Children's Ten Bodies Scale). Los resultados revelaron mayor satisfacción corporal en el GE en comparación con el GC, aunque no hubo diferencias significativas tras la intervención y tampoco se encontraron diferencias por género. Sin embargo, las chicas del GE mostraron menos insatisfacción corporal en el post-test ($M = -0,57$) que en el pre-test ($M = -2,37$). Los resultados sugieren que las actividades expresivas podrían ayudar a mejorar la imagen corporal, especialmente en chicas.

Palabras clave: baile; dramatización; Educación Física; satisfacción corporal; percepción corporal; niños.

Abstract:

This study aimed to know the effect of a corporal expression programme on 12-years-old children's body image. The programme was composed of 45-min seven sessions of drama and dance. Pre and post-measures were obtained with 33 students ($n = 13$ control group -CG-; $n = 20$ experimental group -EG-). A figure-rating scale was used (Children's Ten Bodies Scale) to know the students' body image. Results revealed higher body satisfaction in EG in comparison with the CG, although there were no significant differences after the intervention and no

differences were found by gender. However, girls from EG showed less body dissatisfaction in the post-test ($M = -0,57$) in comparison with the pre-test ($M = -2,37$). Results suggest that expressive activities may help to improve body image, especially in girls.

Keywords: dance; drama; Physical Education; body satisfaction, body size perception, children.

1. Introducción

Son diversas las definiciones de expresión corporal que existen en la literatura actual, lo cual viene determinado por las diferentes perspectivas o finalidades que se le atribuyen a la expresión corporal. Dentro de dichas finalidades destaca la estética o artística, la terapéutica y la educativa (Montávez Martín, 2012). Atendiendo a esta tercera finalidad, cabe destacar que, dentro del ámbito educativo, la expresión corporal es considerada un contenido del área de Educación Física, como así lo recogen los currículums educativos de Educación Primaria (Real Decreto 157/2022) y Educación Secundaria (Real Decreto 217/2022).

Dentro del marco de la Educación Física, la expresión corporal puede considerarse como un conjunto de técnicas corporales, espaciales y temporales que permiten de forma artística expresar otros contenidos del mundo interior del individuo (Montesinos Ayala, 2004). Estas técnicas y contenidos a las que se hacen referencia son, por ejemplo, las danzas de otros países, los bailes, el mimo, la dramatización, las canciones dramatizadas, los cuentos motores, la postura, las expresiones gestuales, etc. (Carriedo et al., 2020).

Según recoge la literatura existente, las actividades expresivas parecen ayudar al desarrollo de diferentes dominios del ser humano, como el social, cognitivo, físico y también el dominio psicológico (Connolly et al., 2011; Méndez-Giménez et al., 2017). Con relación a este último, existen evidencias, aunque escasas, de que la expresión corporal mejora la imagen corporal, es decir, la percepción que tenemos de nuestro cuerpo, así como los sentimientos y emociones que nos suscita dicha percepción (Raich, 2017).

Diversos autores exponen de qué manera se entrelazan la expresión corporal y la imagen corporal o cómo la primera interactúa sobre el constructo psicológico de la imagen corporal. A pesar de que varios estudios han demostrado el efecto negativo de la danza y de otras actividades deportivas estéticas en la percepción del cuerpo y en la satisfacción hacia el mismo (e.g., Davison et al., 2002; Schluger, 2010), también existen otros autores que no han encontrado ningún dato significativo al respecto y que defienden posiciones contrarias (e.g., Walter y Yanko, 2018). Por ejemplo, Patterson-Price y Pass (2021), al igual que Schwender et al. (2018) sostienen que las actividades expresivas como el baile contribuyen al desarrollo de nuestro propio yo y nuestra conciencia corporal, ya que comunicarnos a través de nuestro cuerpo es el centro de nuestra experiencia en una clase de expresión corporal. En este sentido, Herranz y López (2014) destacan que este conocimiento del cuerpo a través de la expresión corporal viene determinado por el uso del lenguaje corporal como medio para expresar emociones, pensamientos y sentimientos, así como para relacionarse con los demás.

Teniendo en cuenta todo lo anterior y, tal y como afirma Schwender et al. (2018), el baile y la danza parecen ser unos excelentes medios para mejorar la conciencia corporal. Además, nos ayudan a sentirnos más satisfechos con nuestro peso corporal y apariencia física (Burkhardt y Brenman, 2012; Monteiro et al., 2014). En línea con ello, también Ruano Arriagada (2004)

sostiene que la danza en el ámbito educativo favorece el desarrollo de una adecuada imagen corporal. No obstante, pueden existir variables mediadoras entre las actividades expresivas y la imagen corporal que expliquen los efectos de una sobre la otra, como por ejemplo la competencia física o el tipo de actividad realizada (Burgess et al., 2006), así como la metodología utilizada en las sesiones (DeBettignies y Goldstein, 2020) o el gusto hacia la propia actividad, ya que las actividades expresivas parecen ser mejor acogidas y más practicadas por el género femenino (O'Neill et al., 2011).

La contribución de las actividades expresivas (e.g., baile) al desarrollo de la imagen corporal tiene lugar a través del movimiento, las emociones, los pensamientos y las sensaciones, todas ellas muy fomentadas en las actividades expresivas (Monfort Pañego e Iglesias García, 2015; Requena-Pérez et al., 2015). Concretamente, la danza creativa parece considerarse una de las actividades más apropiadas para que los alumnos desarrollen su conciencia corporal a través de formas únicas y personales de movimiento (O'Brien et al., 2008). Por estas razones, son varios los programas e intervenciones escolares y extraescolares que han usado la danza para mejorar la satisfacción corporal entre los estudiantes (e.g., Bunce et al., 2014; Burgess et al., 2006; Lee et al., 2019).

Además de estos programas en el ámbito educativo, también existen otros que han usado la expresión corporal (e.g., danza, teatro) con una finalidad terapéutica para pacientes con trastornos alimentarios (Savidaki et al., 2020), o para población no clínica, con el fin de prevenir dichos trastornos (Mora et al., 2015). En este contexto preventivo o de intervención para mejorar la imagen corporal, destaca el término *Dance Movement Therapy* o *Dance Movement Psychotherapy*, que utiliza el movimiento y la expresión corporal como terapia, y se centra en la conciencia corporal y en el autoconocimiento (Savidaki et al., 2020). En línea con ello, Bunce et al. (2013) destacaron en su trabajo la necesidad de desarrollar la conciencia sobre el cuerpo, de utilizar la danza y el movimiento para expresar los sentimientos, además de visibilizar la danza como medio creativo que está implicado en la salud.

A pesar de que las actividades expresivas parecen ser un contenido muy adecuado para mejorar la percepción y la satisfacción con el cuerpo, se conocen pocos estudios que hayan realizado intervenciones de expresión corporal con el objetivo de mejorar la imagen corporal, especialmente en el contexto educativo y sin una finalidad específicamente terapéutica como es el *Dance Movement Therapy/Psychotherapy*. Sin embargo, abordar este tema en el ámbito educativo es primordial, ya que existen numerosas investigaciones que alertan sobre la existencia de problemas de imagen corporal y trastornos asociados en niños y adolescentes en edad escolar (e.g., Bryant-Waugh, 2019). Además, el contenido de imagen corporal es también incluido en los currículos educativos en el área de Educación Física, por lo que debe ser atendido dentro de las programaciones didácticas. Por estos motivos, el presente estudio pretende contribuir al trabajo de la imagen corporal en dicha asignatura a través del movimiento y, concretamente, mediante el contenido de expresión corporal. Además, también se pretende contribuir a la mejora de la percepción y la satisfacción corporal en población joven. Para tales fines, se desarrolló un programa de intervención de expresión corporal, con el fin de conocer sus posibles efectos en la imagen corporal de niños y niñas de sexto curso de Educación Primaria. Los objetivos específicos del presente trabajo fueron los siguientes:

1. Conocer el efecto del programa de expresión corporal en la percepción y satisfacción corporal, observando las diferencias entre el pre-test y post-test del grupo experimental (GE) y el grupo control (GC).
2. Conocer el efecto del programa en la percepción y satisfacción corporal del GE según el género.

2. Método

2.1 Participantes

Este trabajo fue desarrollado en un centro educativo localizado en la ciudad de Cuenca (España), compuesto por tres líneas. Participaron un total de 33 alumnos (39,39% chicas y 60,60% chicos) de 12 años ($M = 11.57$) pertenecientes a sexto curso de Educación Primaria. Los participantes estuvieron divididos entre GE (20 alumnos, 60% chicos y 40% chicas) y GC (13 alumnos, 54% chicos y 46% chicas). Aunque los grupos estaban formados en el propio centro educativo como grupos-clase, la distribución de las clases entre GE o GC se hizo aleatoriamente a través de un sorteo.

2.2. Instrumentos

La llamada *Children's Ten Bodies Scale* (CTBS, Thornborrow, 2018) es un instrumento que consiste en una escala de diez figuras corporales en 3D realizada con niños de 11 años. Para desarrollarla, se escanearon 99 cuerpos de chicas y 91 cuerpos de chicos. El conjunto de las figuras corporales fue creado en Daz Studio (versión 4.5). El rango de Índice de Masa Corporal (IMC) en las figuras del género femenino es de 14,3 a 27,3 y en el género masculino de 14,3 a 27,7. Las figuras de las escalas se presentan en color y en tarjetas separadas, midiendo cada una de ellas 11 x 16 cm.

A través de este instrumento se evalúan dos de los componentes de la imagen corporal: el componente perceptivo y el componente cognitivo-afectivo. El perceptivo hace referencia a la precisión con la que percibimos nuestro tamaño, peso y forma del cuerpo. Por otro lado, el cognitivo-afectivo engloba los sentimientos, actitudes y pensamientos hacia nuestro cuerpo, lo cual puede dar lugar a una satisfacción o insatisfacción corporal (Pruzinsky y Cash, 1990; Thompson, 1990).

2.3. Programa de intervención

El programa de intervención estuvo compuesto de siete sesiones de 45 minutos cada una, con una frecuencia de dos sesiones por semana. Todas ellas fueron realizadas en horario lectivo, durante las clases de Educación Física, y fueron diseñadas e impartidas por la persona responsable de este estudio.

En el programa se incluyeron distintos contenidos curriculares del área de Educación Física para la etapa de Educación Primaria. En las cuatro primeras sesiones se trabajaron contenidos de dramatización, mientras que en las tres últimas se desarrollaron sesiones de baile. Estos contenidos fueron introducidos atendiendo al Decreto 81 por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. En dicho

currículum se incluyen las “manifestaciones de la cultura motriz” como saber básico, el cual engloba diversos contenidos expresivos tales como el baile, los gestos, la mímica, la representación, etc.

Las sesiones siguieron una misma estructura y metodología. En primer lugar, se comenzaba con actividades de desinhibición donde había una baja carga expresiva o emocional, y en las que la maestra también participaba. Estas primeras actividades solían realizarse en gran grupo o con todo el grupo-clase. A continuación, se planteaban actividades en grupos más reducidos a través de las cuales se fomentaba que los alumnos explorasen sus recursos expresivos y ganasen autonomía a través de la creación de movimientos, secuencias, expresiones y gestos. Posteriormente, la creación de cada grupo era representada al resto de compañeros, y para finalizar la sesión, se realizaba una reflexión donde los alumnos comentaban las actividades y los sentimientos que habían experimentado durante la sesión.

2.4. Procedimiento

Una vez obtenida la aprobación del Equipo Directivo del colegio en el que se llevó a cabo el estudio, se entregó a los padres y madres el consentimiento informado para que autorizasen la participación de sus hijos e hijas en la investigación. A través de esta autorización, se solicitó también a los progenitores los datos de talla (cm) y peso (kg) de los y las participantes para, posteriormente, utilizarlos en el análisis de datos y conocer su IMC (kg/m^2). Los alumnos, por su parte, dieron el consentimiento verbal para participar en el estudio.

Tras obtener todos los permisos y consentimientos necesarios, se llevó a cabo la toma de datos de manera individual, en una sala separada de la habitual, en el mismo centro educativo. Primeramente, se administró la CTBS (Thornborrow, 2018). Encima de una mesa se colocó la escala de figuras corporales (una tarjeta de 11 x 16 cm con cada una de las figuras) en orden ascendente. Se dejó a los participantes que observasen las figuras durante unos segundos, explicándoles que las figuras iban cambiando progresivamente de izquierda a derecha. Seguidamente se les realizaron dos preguntas: (1) ¿Qué niño/a crees que se parece más a ti? (figura percibida) (2) ¿A qué niño/a te gustaría parecerle? (figura ideal). En esta última pregunta, se indicó a los participantes que si no querían parecerse a ningún otro niño/a, podían seguir manteniendo la primera figura elegida. Esta indicación se ofreció siguiendo la revisión de Tatangelo et al. (2018) donde se explica que en muchos estudios parece que no se les da a los participantes la opción de elegir como figura ideal la misma que la figura percibida, lo cual puede llevarlos a elegir siempre una figura diferente como ideal.

Una vez realizado el pre-test se comenzó el programa de intervención, en el cual participaron todos los alumnos del GE. Tras finalizar las sesiones, se administró nuevamente el CTBS con el GC y el GE, mostrándoles las mismas figuras y haciéndoles las mismas dos preguntas que en la fase pre-intervención. Se creó un ambiente de confianza y se les dejó el tiempo necesario para responder. En total se invirtió un tiempo de aproximadamente 5 minutos.

Utilizando como guía estudios previos (e.g., Damiano et al., 2015; Tremblay et al., 2011), los datos de la percepción corporal y la satisfacción corporal se calcularon a través de dos puntuaciones de discrepancia. La primera de ellas consiste en restar el IMC de la figura real al IMC de la figura percibida. Por lo tanto, una puntuación positiva es interpretada como una sobreestimación del tamaño corporal; es decir, los niños perciben su cuerpo más grande de lo

que en realidad es. Por el contrario, un resultado negativo se interpreta como que los alumnos se perciben más delgados de lo que son. Y, por último, una puntuación de 0 significa que el alumno es exacto en la percepción de su tamaño corporal. Para conocer la figura real de los participantes y poder así obtener la puntuación de discrepancia anteriormente indicada, se comprobó cuál era la figura de la escala CTB que se correspondía con el IMC real del participante.

Por otro lado, para obtener los resultados de la satisfacción corporal, se realizó nuevamente una puntuación de discrepancia: IMC de la figura ideal - IMC de la figura percibida. Cuando el resultado es una puntuación positiva se entiende que al participante le gustaría tener un cuerpo más grande que el suyo percibido, mientras que con una puntuación negativa se consideraría que el niño prefiere un cuerpo más delgado que el suyo. Finalmente, una puntuación de 0 revela que el niño se siente satisfecho, ya que la figura elegida como ideal es la misma que la percibida.

2.5. Análisis de datos

Los resultados se analizaron con el programa estadístico SPSS versión 28. Se calcularon los datos descriptivos (frecuencias, medias y desviaciones típicas), así como también se realizaron diferentes pruebas estadísticas para conocer las diferencias entre grupos (Wilcoxon y U de Mann-Whitney). Se utilizó estadística no paramétrica debido al bajo número de participantes que componen la muestra del estudio. Los resultados obtenidos en estas pruebas estadísticas son expuestos a continuación en el apartado de resultados.

3. Resultados

En la Tabla 1 pueden observarse las medias y desviaciones típicas de la percepción corporal y la satisfacción corporal del GE y GC según el género. En esta misma tabla se reflejan también las diferencias entre el pre-test y el post-test.

Tabla 1
Medias (DT) de la percepción corporal y satisfacción corporal del GE y GC (pre-post) según el género

	Grupo experimental				Grupo control			
	Percepción corporal		Satisfacción corporal		Percepción corporal		Satisfacción corporal	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Total	0±2,15	-0,8±1,61	-1,3±2,13	-0,55±1,32	0,23±1,75	-0,15±1,76	-1,77±1,86	-0,69±1,94
Chicos	0,08±2,1	-0,83±1,9	-0,58±1,51	-0,33±1,30	0,57±2,07	0,43±1,90	-0,86±1,68	0,29±1,60
Chicas	0±2,36	-0,75±1,16	-2,38±2,56	-0,88±1,36	-0,17±1,47	-0,83±1,60	-2,83±1,72	-1,83±1,94

Los datos descriptivos de la Tabla 1 reflejan que no hubo grandes diferencias entre el GC y el GE en la muestra general de estudio, aunque las chicas del GE mostraron mayor satisfacción corporal en el post-test en comparación con el GC. No obstante, la prueba U de Mann-Whitney no reveló ninguna diferencia significativa entre el GC y el GE, ni en la percepción (pre-test: $U =$

126,000 ; $z = -,149$; $p = ,881$; post-test: $U = 105,000$; $z = -,939$; $p = ,348$) ni en la satisfacción corporal (pre-test: $U = 97,000$; $z = -1,253$; $p = ,210$; post-test: $U = 123,000$; $z = -,275$; $p = ,783$).

Si atendemos a las diferencias por género en el GE, la Tabla 2 muestra que estas no fueron estadísticamente significativas, aunque en la variable de satisfacción corporal las diferencias estuvieron próximas a la significatividad en el pre-test ($U = 26,000$; $z = -1,818$; $p = ,069$), pero no en el post-test ($U = 36,500$; $z = -1,004$; $p = ,315$).

Tabla 2

Diferencias estadísticas entre el pre-test y post-test del GE según el género

	U de Mann-Whitney	Z	p-valor
PRE_Satisfacción corporal	26,000	-1,818	,069
POST_Satisfacción corporal	36,500	-1,004	,315
PRE_Percepción corporal	46,500	-,117	,907
POST_Percepción corporal	42,500	-,433	,665

Además de los resultados que se reflejan en la Tabla 2, también se analizó si había diferencias entre el pre-test y post-test del GE dentro del mismo género. En este sentido, es relevante destacar que el género femenino mostró una mayor insatisfacción en el pre-test ($M = -2,38 \pm 2,56$) que en el post-test ($M = -0,88 \pm 1,36$) según revelan los datos de la Tabla 1. Sin embargo, tras realizar la prueba de Wilcoxon, no se observaron diferencias significativas ($W = -1,761$; $p = ,078$).

Para comprender mejor este resultado, es importante aclarar que las puntuaciones medias negativas significan que las niñas deseaban figuras que eran más delgadas que las figuras con las que se percibían. Por tanto, el deseo por la delgadez fue mayor en el pre-test. De hecho, el rango de puntuaciones de satisfacción corporal en las chicas fue de entre -7 y 0 en el pre-test, mientras que en post-test fue de entre -3 y 0.

4. Discusión

El objetivo general del trabajo fue conocer la influencia de un programa de expresión corporal en la imagen corporal de niños y niñas de sexto curso de Educación Primaria. Con relación al primer objetivo específico, que trataba de conocer las diferencias en la percepción corporal y la satisfacción corporal entre el GE y el GC, el resultado muestra que el grupo que recibió la intervención obtuvo cambios positivos en la satisfacción corporal respecto al GC, aunque no se hallaron diferencias significativas entre ambos grupos en las variables de estudio. Estos cambios positivos en la imagen corporal concuerdan con los resultados obtenidos en el estudio de Burgess et al. (2006), el cual muestra que las niñas y adolescentes experimentaron mejoras en su actitud corporal y en su autoconcepto físico tras participar en un programa de baile aeróbico de 12 sesiones.

Aunque son escasas las investigaciones previas que han empleado la expresión corporal en el ámbito educativo como herramienta para mejorar la imagen corporal, se han realizado otras donde se ha observado si la expresión corporal tiene efectos sobre el autoconcepto y la autoestima, que son dos variables estrechamente relacionadas con la imagen corporal (O'Dea, 2012). Por ejemplo, un trabajo llevado a cabo por Domínguez y Castillo (2017) observó que los

alumnos de 3^o de Primaria que participaron en un programa de 13 sesiones de danza creativa obtuvieron cambios más significativos en autoconcepto y autoestima en comparación con el GC. Además, también se observaron mejoras en las relaciones sociales. Por otro lado, otro estudio más reciente desarrolló un programa de teatro improvisado de 12 semanas con niños de 8 a 11 años, donde se encontraron mejoras en el autoconcepto de los participantes (DeBettignies y Goldstein, 2020).

Además de los programas expuestos, existen otras investigaciones sobre esta temática en el ámbito clínico que también respaldan el potencial de los contenidos expresivos para la mejora de la imagen corporal. Un ejemplo de ellos es el estudio de Savidaki et al. (2020), donde se encontraron mejoras en la satisfacción corporal en pacientes con trastornos alimentarios que participaron en un programa de *Dance Movement Therapy*. Por otro lado, el estudio piloto de Bunce et al. (2013), también de danza terapéutica, mostró que los participantes (población no clínica) mostraron una mayor aceptación de su cuerpo tras realizar una sesión. De manera similar, un año más tarde, Grogan et al. (2014) observaron el impacto positivo que tuvo una sesión de baile en la imagen corporal de sus participantes.

En cuanto al segundo objetivo, que pretendía conocer las diferencias entre el pre-test y post-test del GE con respecto a la percepción y satisfacción corporal en función del género, no se observaron diferencias significativas. Sin embargo, los resultados revelan que en el pre-test hubo diferencias próximas a la significatividad en la satisfacción corporal, ya que las chicas estaban más insatisfechas que los chicos antes de la aplicación del programa. Contrariamente, en el post-test no se halló ninguna diferencia significativa entre géneros, ya que las chicas mejoraron notablemente su satisfacción corporal tras finalizar el programa y se asemejaron más a las puntuaciones de satisfacción corporal reportadas por los chicos en el post-test. Por tanto, las chicas estaban más satisfechas con sus cuerpos en el post-test que en el pre-test. Este hallazgo muestra que aquellos participantes que mejoran más son quienes empezaron el programa con un menor nivel de satisfacción corporal, al igual que observaron DeBettignies y Goldstein (2020) en su estudio con respecto al autoconcepto.

Aunque en el presente estudio no se encontraron diferencias significativas por género, sí que hubo cambios notables entre el pre-test y post-test en la satisfacción corporal de las chicas del GE, lo cual no ocurrió en el género masculino. Estas diferencias podrían deberse a que son las mujeres quienes suelen presentar mayores problemas asociados a la percepción e insatisfacción del cuerpo (Grogan, 2021), lo cual se ha atribuido a una mayor presión social hacia ellas para responder a los modelos estéticos vigentes (Raich, 2001). Además de ello, las diferencias por género en estos estudios también podrían deberse a que los contenidos expresivos han estado siempre más asociados al género femenino (O'Neill et al., 2011), por lo que el interés de este grupo hacia la expresión corporal también podría ser determinante en la influencia o los beneficios obtenidos tras su práctica.

Pasemos ahora a exponer las fortalezas y limitaciones del presente estudio. Una de sus principales fortalezas es la novedad del tema de investigación, ya que son escasos los trabajos que han desarrollado programas de expresión corporal en el ámbito educativo con el objetivo de mejorar la imagen corporal. Respecto a las limitaciones de esta investigación, se destaca el bajo número de participantes, por lo que los datos deben ser interpretados con cautela. Por otro lado, también se destaca como limitación que el peso y la talla de los participantes fueron reportados por las familias, lo cual ha podido influir en los resultados de la percepción corporal, aunque no en los relativos a la satisfacción corporal. En cuanto a las perspectivas de investigación, sería interesante que se realizasen trabajos con un mayor número de

participantes, en distintos tipos de centros o localidades, o incluso con participantes de otras edades, adaptando en cada caso tanto el programa como las actividades.

5. Conclusiones

A través de esta intervención se ha observado que el GE ha experimentado cambios positivos en la satisfacción corporal con respecto al GC, aunque estos no han sido significativos. Por tanto, el programa de intervención aplicado podría ser válido para la mejora de la imagen corporal. En cuanto al género, han sido las chicas del GE quienes han mostrado más satisfacción corporal tras la participación en el programa de expresión corporal en comparación con el género masculino. Por consiguiente, se concluye que la expresión corporal podría ser una herramienta valiosa para la mejora de la imagen corporal, especialmente en chicas. Para ello, la Educación Física supondría un contexto idóneo, ya que la expresión corporal forma parte de los contenidos curriculares de dicha asignatura.

Referencias

- Bryant-Waugh, R. (2019). Feeding and eating disorders in children. *The Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), 157-167. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.005>
- Bunce, J., Heyland, J. S., Grogan, S. y Padilla, T. (2013). The rationale behind a Dance Movement Psychotherapy intervention used in a small research pilot in a further education context to develop awareness about young people's body image. *Body Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/17432979.2013.831376>
- Burgess, G., Grogan, S. y Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, (3), 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>
- Burkhart, J. y Brenman, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review. *Arts & Health*, 4(2), 148-161. <http://dx.doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- Carriedo, A., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Cecchini, J. A. (2020). Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: internet y los retos virales. *Retos*, 37, 722-730. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69147>
- Connolly, M. K., Quin, E. y Redding, E. (2011). Dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education*, 12(1), 53-66. <https://doi.org/10.1080/14647893.2011.561306>
- Damiano, S., Gregg, K., Spiel, E., McLean, S., Wertheim, E. y Paxton, S. (2015). Relationships between body size attitudes and body image of 4-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers. *Journal of Eating Disorders*, 3(16), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0048-0>
- Davison, K. K., Earnest, M. B. y Birch, L. L. (2002). Participation in aesthetic sports and girls' weight concerns at ages 5 and 7 years. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 312-317. <https://doi.org/10.1002/eat.10043>

- DeBettignies, B. y Goldstein, T. (2020). Improvisational theater classes improve self-concept. *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, 14(4), 451-461. <https://doi.org/10.1037/aca0000260>
- Decreto 81/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Domínguez, C. y Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de Educación Primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-80.
- Grogan, S. (2021). *Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. Routledge.
- Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Simone, J., Padilla, T., Woodhouse, C., Cowap, L. y Davies, W. (2014). Dance and body image: young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(2), 261-277. <http://dx.doi.org/10.1080/2159676X.2013.796492>
- Lee, T. C., Chiang, C. H. y Chue, C. L. (2019). Body image promotion program with a creative movement approach for female college students in Taiwan. *Mental Health & Prevention*, 13, 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.01.004>
- Monfort Pañego, M. e Iglesias García, N. (2015). Creativity in body language. A case study in Secondary Education. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 122, 28-35. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/4\).122.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/4).122.03)
- Montávez Martín, M. (2012). *La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba* [Tesis doctoral, Universidad de Córdoba].
- Monteiro, L. A., Novaes, J. S., Santos, M. L. y Fernandes, L. M. (2014). Body dissatisfaction and self-esteem in female students aged 9-15: the effects of age, family income, body mass index levels and dance practice. *Journal of Human Kinetics*, 43, 25-32. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0086>
- Montesinos Ayala, D. (2004). *La expresión corporal. Su enseñanza por el método natural evolutivo*. INDE.
- Mora, M., Penelo, E., Gutiérrez, T., Espinoza, P., González, M. L. y Raich, R. M. (2015). Assessment of two school-based programs to prevent universal eating disorders: media literacy and theatre-based methodology in Spanish adolescent boys and girls. *Scientific World Journal*, 328753. <https://doi.org/10.1155/2015/328753>
- Muller-Pinget, S., Carrard, I., Ybarra, J., y Golay, A. (2012). Dance therapy improves self-body image among obese patients. *Patient Education and Counseling*, 89, 525-528. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2012.07.008>
- O'Brien, J., Martin, K. A., y Kirk, D. (2008). The effects of a body-focused physical and health education module on self-objectification and social physique anxiety in Irish girls. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 116-126. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.116>
- O'Neill, J., Pate, R. R., y Liese, A. D. (2011). Descriptive epidemiology of dance participation in adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 373-380. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599769>

- Patterson-Price, J. y Pass, A. (2021). "Not for Serious Purpose": Discrepancy between Parent and Child Motivation for Participation in a Community Dance Program. *Journal of Dance Education*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/15290824.2021.1908547>
- Pruzinsky, T., y Cash, T. F. (1990). Integrative themes in body-image development, deviance, and change. En T. F. Cash y T. Pruzinsky (Eds.). *Body images: Development, deviance, and change* (pp. 337–349). Guilford Press.
- Raich, R. M. (2001). *Imagen corporal. Conocer y valorar el cuerpo*. Pirámide.
- Raich, R. M. (2017). *La tiranía del cuerpo. ¿Por qué no me veo como soy?* Siglantana.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Requena-Pérez, C., Martín-Cuadrado, A. y Lago-Marín, B. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 37-44.
- Ruano Arriagada, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental* [Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid].
- O’Dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. En T. F. Cash, *Encyclopedia of body image and human appearance (volume 1)* (pp. 141–147). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00021-3>
- Savidaki, M., Demirtoka, S. y Rodríguez-Jiménez, R. M. (2020). Re-inhabiting one’s body: a pilot study on the effects of dance movement therapy on body image and alexithymia in eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 8(22), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00296-2>
- Schluger, A. E. (2010). Disordered eating attitudes and behaviors in female college dance students: Comparison of modern dance and ballet dance majors. *North American Journal of Psychology*, 12, 117–128.
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C. y Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants’ self: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9(1130), 1–25. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
- Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D. y Mealey, A. (2018). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body Image*, 18, 86-95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.003>
- Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance. Assessment and treatment*. Pergamon Press.
- Thornborrow, T. (2018). *Media influence on body ideals and body image in rural Nicaragua* [Tesis doctoral, Newcastle University].
- Walter, O. y Yanko, S. (2018). New observations on the influence of dance on body image and development of eating disorders. *Research in Dance Education*, 19(3), 240-251. <https://doi.org/10.1080/14647893.2017.1420767>