

LA DUCHA EN EDUCACIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD PARA LA MEJORA DE LA IMAGEN CORPORAL Y LA AUTOESTIMA EN LAS CHICAS

TO HAVE A SHOWER IN PHYSICAL EDUCATION, ACTIVITY TO IMPROVE BODY SCHEMA AND SELF-ESTEEM IN GIRLS

Joseba Koldo Etxeberria Zapirain

Profesor de Educación Física

Instituto de Enseñanza Secundaria ORIXE BHI,
Gobierno Vasco

jketxeberrria@gmail.com,

RESUMEN

La industria de la moda promueve como ideales de belleza femenina, modelos de cuerpo de mujer a los que la mayoría de las chicas y mujeres no se ajustan. Esto produce en muchas de ellas complejos físicos, mala imagen y vergüenza corporal propia, que, en definitiva, inducen una baja autoestima en ellas, y facilita la aparición de trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia. Por contra, en nuestro centro de enseñanza de secundaria hemos comprobado que la actividad de la ducha, propia de las clases de Educación Física, incide en sentido contrario, es decir, mejora la imagen corporal y la autoestima corporal de las chicas.

Mostrar el cuerpo desnudo a otras chicas, entre las cuales hay de todo en cuanto a atractivo físico, y ser respetada y aceptada tal y como una es, les ayuda a ellas mismas a asumir sus respectivos cuerpos mejor. En consecuencia esta actividad escolar podría servir como prevención social contra los trastornos de la conducta alimentaria. El presente artículo recoge el estudio científico de dicha comprobación.

Palabras clave: Ducha, Educación Física, autoestima, imagen corporal, pudor corporal, anorexia.

ABSTRACT

The fashion industry promotes as ideal of feminine beauty, female body models to which most of the girls and women do not fit. This results in many girls and women, physical complex, poor body schema and body shyness that, ultimately, induce low self-esteem in them, and facilitates the appearance of eating disorders such as anorexia and bulimia. In contrast, in our secondary educational institution, we tested that the shower activity, typical of Physical Education classes, affects the contrary, i.e., improves body image and self-esteem of girls. Show the other girls naked body, of which there is everything in terms of physical attractiveness, and be respected and accepted as one is, it helps them to accept their bodies better. Consequently, this school activity could serve as a social prevention against eating disorders. This article presents the scientific study of such verification.

Key words: To have a shower, Physical Education, self-esteem, body schema, body shyness, anorexia.

INTRODUCCIÓN

Es innegable la enorme influencia que ejercen los medios de comunicación en los individuos que forman la sociedad, al menos en el llamado primer mundo al que pertenecemos. Entre los múltiples valores que nos transmiten e inculcan, se encuentran algunos referidos a la estética de nuestros cuerpos. Los medios audiovisuales y escritos, un día sí y al otro también, nos dicen, nos dictan, nos bombardean a través de sus reportajes, noticias, publicidad, películas... qué es ser atractivo y qué no lo es, qué cuerpos son hermosos y cuáles no, cómo nos tenemos que vestir, peinar, maquillar... Y toda la industria de la moda, que mueve enormes cantidades de dinero, ejerce, a través de esos medios de comunicación, una enorme presión a los/as ciudadanos/as para que comulguemos con los modelos estéticos que ella promueve.

Y semejante presión logra que muchos/as ciudadanos/as, la mayoría seguramente, sigan, en mayor o menor medida, sus directrices estéticas.

Es opinión bastante generalizada que durante las últimas décadas la industria de la moda promueve como los ideales de la belleza femenina, modelos de cuerpo de mujer muy delgados, altos y con otras características, estereotipos a los que la mayoría de las chicas y mujeres no se ajustan. Esto produce en muchas de ellas complejos físicos, mala imagen corporal propia, vergüenza por el propio cuerpo que, en definitiva, inducen una baja autoestima en ellas. Como caso extremo de este fenómeno (aunque no sea esa la única causa), tenemos los casos, cada vez más numerosos, de chicas que caen enfermas en trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia.

Por otra parte, en nuestro centro de enseñanza de secundaria hemos comprobado que la actividad de la ducha, propia de las clases de Educación Física, incide en sentido contrario, es decir, trabaja en la mejora de la imagen corporal y la autoestima corporal de las chicas, además de influir positivamente también en otros ámbitos.

Llevamos casi dos décadas impartiendo la asignatura de Educación Física en nuestro instituto público donde se cursan los cuatro cursos de la ESO y los dos cursos de Bachillerato. Dentro de las múltiples actividades que se realizan en esta asignatura, se encuentra la actividad higiénica de ducharse al finalizar las actividades físicas de una clase práctica. El ejercicio de nuestra actividad docente durante los primeros años, y, en concreto, la observación del comportamiento de los/as alumnos/as frente a la actividad de la ducha, en las condiciones en las que se realiza en nuestro centro docente, nos llevó a sospechar que tal actividad, además de los beneficios reconocidos en el ámbito de la salud, podría conllevar otro tipo de beneficios.

Más concretamente, sospechamos que, dado que los vestuarios de nuestro instituto tienen duchas abiertas y, por tanto, los/as alumnos/as se ven entre sí mientras están duchándose, el tener que desnudarse ante otros jóvenes de su misma edad, siempre que se verifiquen las condiciones de respeto y buen compañerismo, conlleva una mejora de la imagen corporal y de la estima o valoración del propio cuerpo, además de una disminución en el pudor corporal. Esta hipótesis fue reforzándose con el transcurrir de los cursos.

Conforme la hipótesis se iba afianzando en nosotros, buscamos referencias bibliográficas y experiencias docentes y no docentes que hubieran investigado la cuestión, con el fin de conocer lo acertado de nuestra hipótesis. Para nuestra sorpresa, comprobamos que no hay prácticamente literatura científica o mínimamente rigurosa que haya abordado el tema, ni nacional ni internacionalmente. Únicamente en el ámbito del estudio del nudismo o naturismo se ha trabajado el tema y se han hecho algunas investigaciones, aunque tampoco muchas; (Edelsward, 1991) y (Hoffman, 1995), por ejemplo. Existe, eso sí, una extensa bibliografía sobre los conceptos de imagen corporal y autoestima, relacionándolos con los trastornos alimentarios, la adolescencia, las mujeres mastectomizadas y otras realidades que no tienen relación directa con el objeto de nuestra hipótesis de trabajo. En estos años no hemos encontrado ninguna referencia bibliográfica que vincule tales conceptos con la actividad de la ducha en lugares públicos como los gimnasios, polideportivos, piscinas, colegios, etc., en el sentido de la posible influencia que tales actividades puedan ejercer en los conceptos psicológicos mencionados. Ducharse en lugares públicos implica tener que desnudarse, total o parcialmente, ante otras personas, aunque casi siempre sea solo ante personas del mismo sexo. Tampoco hemos encontrado bibliografía que estudie la posible implicación entre el hecho de desnudarse ante otras personas con la imagen

corporal y la autoestima, salvo, como hemos señalado más arriba, en la literatura que trata sobre el nudismo.

La bibliografía nudista recoge estudios que se han realizado entre personas nudistas de todas las edades y de los dos sexos, es decir, personas que en ciertas situaciones se desnudan completamente ante otras personas de todas las edades, condiciones físicas y sin distinción de sexo. En algunos estudios sus perfiles psicológicos son comparados con los de personas que no son nudistas: (Degoede, 1984), (Story, 1986), (Story, 1986-87), (Story, 1984). Estos estudios inciden en las consecuencias que tales comportamientos nudistas conllevan, principalmente, en la sexualidad y la imagen y estima corporal. Los relativos a la sexualidad no nos han interesado porque tal ámbito no era objeto de nuestro estudio. Los relativos a la imagen y la estima por el cuerpo, en cambio, nos produjeron satisfacción porque concluían en la misma dirección que nuestra hipótesis. Según las investigaciones de la literatura nudista, desnudarse ante otras personas de ambos sexos, en un ambiente cordial y de respeto, genera una mejor imagen y un mejor aprecio por el propio cuerpo.

En este estado de cosas, conocimos la referencia de la experiencia realizada por la fisioterapeuta Iratxe Aldasoro. Se trataba de una experiencia fuera del ámbito escolar. En la primera década del presente siglo, Iratxe Aldasoro impartió cursos a los que llamó "striptease terapéutico para mujeres", en la Universidad Vasca de Verano-Udako Euskal Unibertsitatea. Eran cursos solo para mujeres. Utilizaban diferentes modos para desnudarse ante otras mujeres, buscando que aceptaran sus cuerpos tal y como son. Según la fisioterapeuta, mediante los cursillos se producía una mejora en la autoestima de las mujeres. Puede verse en (Efe, 2006). Tal conclusión era coherente con la bibliografía nudista, aunque limitada a las

mujeres. Nosotros éramos de la misma opinión. Pensábamos que desnudarse ante personas del mismo sexo también producía mejoras en la imagen y autoestima corporales, siempre que la actividad que se realiza desnudo/a verifique un ambiente de cordialidad y respeto. E intuíamos que tal comportamiento era válido tanto para chicos como para chicas.

Unos años más tarde, las chicas de un grupo de 3º de ESO presentaron ante la actividad de la ducha, un comportamiento que no habíamos observado nunca hasta entonces. Todas las chicas de dicho grupo se duchaban en ropa interior o en bañador. Ninguna se duchaba completamente desnuda. Era la primera vez que se daba tal conducta y, posteriormente, no se ha vuelto a repetir. El suceso nos empujó a querer saber el porqué de su comportamiento. Sospechando que pudiese tener relación con los niveles de pudor, imagen corporal y autoestima, diseñamos una investigación que midiese, de algún modo, los niveles que dichas chicas presentaban en tales aspectos y se comparasen con los de las chicas de los otros grupos que sí se duchaban desnudas. Durante el curso siguiente tuvimos la suerte de que la evolución de las chicas del grupo, llamémosle “especial”, nos permitiese continuar la investigación y llegar a unos resultados concluyentes, los cuales relacionan la actividad de la ducha con una mejora en tales aspectos psicológicos. Del estudio científico que recoge dicha comprobación, versa el presente artículo.

En consecuencia, tal actividad podría ser, entre otros, un contenido educativo a trabajar con mayor seriedad por el Sistema Educativo para el bienestar social, máxime teniendo en cuenta el papel negativo, en general, desempeñado por los medios de comunicación en este ámbito .

LA DUCHA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE NUESTRO INSTITUTO

La mayoría de las sesiones de la asignatura de Educación Física, giran alrededor del trabajo físico-motriz. Este trabajo hace que en dichas sesiones los/as alumnos/as suden, por lo que es conveniente que terminen la sesión duchándose. De esta forma se evita un posterior enfriamiento corporal, se eliminan malos olores, se relaja el cuerpo y se termina con una agradable sensación de bienestar. Esta conveniencia de la ducha al finalizar las clases de Educación Física, está ampliamente asumida en la sociedad. Además, la normativa educativa la recomienda.

En nuestro Instituto de Enseñanza Secundaria ORIXE de Tolosa (Gipuzkoa), donde se imparten los estudios de la ESO y Bachillerato, también está asumida y generalizada la práctica de la ducha al finalizar las clases de Educación Física. En cumplimiento de la normativa educativa, ducharse al finalizar la clase físico-motriz, como otro montón actividades, pruebas, test, trabajos individuales, trabajos en grupo, controles, actitudes... vale para la nota de la asignatura. Esto hace que la gran mayoría del alumnado se duche regularmente.

Ducharse no es obligatorio para aprobar la asignatura, pero puntúa. Lo valoramos de esta forma, para evitar posibles conflictos con los/as alumnos/as y sus padres/madres que por motivos ideológicos (religiosos, principalmente) no quieran ducharse y, por otra, por respetar otros potenciales rechazos basados en cuestiones personales (homosexualidad, pudor extremo, etc.). No obstante, la experiencia nos enseña que solamente con que puntúe en la nota, es suficiente para que el 90%, aproximadamente, del alumnado se duche regularmente.

Poner nota por ducharse exige conocer quien se ducha y quien no, y conviene hacerlo con rigor pero con respeto para evitar trampas y quejas.

Durante años hemos comprobado que la única forma de conocer con seguridad quien se ducha y quien no, es entrando en los vestuarios a verificarlo visualmente mientras los/as alumnos/as están duchándose. Sin entrar en ellos los/as alumnos/as pueden fácilmente engañar al/la profesor/a. Este profesor, por ser varón, realiza los controles visuales en el vestuario de chicos, y para los del vestuario de chicas solicita la ayuda de alguna profesora del instituto. Así evitamos los problemas de pudor, intimidad, etc.

Por último, decir que nuestro centro escolar está, para ello, bien dotado con seis vestuarios, tres para los chicos y tres para las chicas, cada uno de los cuales posee suficiente espacio y duchas abiertas. Esto es, no son duchas individuales cerradas. Mientras se duchan los/as alumnos/as se están viendo entre sí. Hay agua caliente suficiente para todos/as los/as necesitados/as, lo cual posibilita poder ducharse sin problemas en las clases de Educación Física.

MÉTODO

Sujetos

Como se ha comentado más arriba, en uno de estos últimos cursos observamos un comportamiento en algunas chicas de 3º de la ESO que no se había dado en los últimos diecisiete años. Comenzamos el curso y supimos que bastantes de las chicas de dicha promoción, a la hora de ducharse “entre ellas”, valga la enfatización, utilizaban el traje de baño o la ropa interior. Decían que les daba vergüenza desnudarse ante otras chicas, aunque fuesen de su misma edad. Por lo visto, en los cursos anteriores, muchas de ellas también se duchaban de esta manera. (Este profesor no imparte clases en niveles de 1º y 2º de la ESO).

INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS

Al mes y medio de comenzado el curso, aproximadamente, quisimos conocer los porcentajes de estos modos de ducha “textil”. Se les pasó un cuestionario que lo rellenaron de modo anónimo.

RESULTADOS

Los resultados del cuestionario aparecen en la Tabla 1.

Tabla 1: Resultados sobre el uso textil				
<i>Comienzo de curso</i>				
	Bañador	Sujetador y braga	Braga	Desnuda
3ABC	2,70%	8,10%	18,91%	70,27%
3D	21,42%	42,86%	35,71%	0%
<i>Final de curso</i>				
	Bañador	Sujetador y braga	Braga	Desnuda
3ABC	3,22%	3,22%	9,37%	84,37%
3D	0%	58,33%	41,66%	0%
<i>Siguiente curso</i>				
	Bañador	Sujetador y braga	Braga	Desnuda
4D	0%	20,00%	20,00%	60,00%

Los/as alumnos/as de dicho nivel, 3º de la ESO, estaban agrupados/as en 4 grupos, que denominaremos arbitrariamente 3A, 3B, 3C y 3D. En total eran 45 chicas y, más o menos, otros tantos chicos. En cada grupo había entre 10 y 12 chicas. De las 45 chicas, una no se duchó durante todo el curso, por lo que no la hemos considerado en las estadísticas. De las 44 restantes, 12 pertenecían al grupo que denominaremos 3D y 32 a los otros tres grupos A, B y C. Lo que distinguía al grupo 3D de los otros, era que en este grupo, ninguna chica se duchaba desnuda, mientras que en los otros sí había chicas que se duchaban sin nada de ropa. Algunas chicas declararon más de un modo de “vestimenta”.

Vemos que para el mes y medio de curso, en los grupos A, B y C, la mayoría de las chicas, el 70,27%, se duchaba desnudas, y totalmente “tapadas” (esto es, con bañador o sujetador y braga), únicamente el 10,8% ($2,7+8,1=10,8$). En cambio, en el grupo D, la mayoría, el 64,28% ($21,42+42,86=64,28$), optaba por ducharse “totalmente” tapadas y ninguna, como se ha dicho anteriormente, desnuda.

DISCUSIÓN

Debido a la extrañeza de este comportamiento que, como se ha dicho antes, no se nos había presentado hasta entonces, pretendimos investigar en sus causas, su naturaleza. Diseñamos un breve cuestionario de cinco preguntas que intentasen medir tres conceptos que supusimos relacionados con tal conducta: el **pudor corporal**, la **imagen corporal** y la **autoestima corporal**.

Preferimos usar el término “pudor corporal” y no simplemente pudor, para distinguir el concepto que necesitamos del pudor como significado de “honestidad, modestia, recato” y “mal olor, hedor” acepciones que le asigna la Real Academia de Lengua Española a dicha palabra. Con nuestro término nos referiremos, en cambio, al

sentimiento de vergüenza que genera mostrar el cuerpo a los/as demás.

Respecto al concepto “imagen corporal” hacemos nuestro el significado que actualmente genera más conformidad y que fue propuesto por P. D. Slade: “la imagen corporal es una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo” (Slade, 1994).

En cuanto al concepto de “autoestima corporal” la cuestión es más complicada. El significado del concepto “autoestima” varía de unos autores a otros en Psicología. No obstante, para nuestra investigación tampoco necesitamos conocer todos los matices del concepto. Una definición sencilla y que evita entrar en discusiones teóricas profundas es la siguiente: la autoestima es la “valoración que una persona hace de sí misma”. Esta valoración puede ser hecha sobre múltiples aspectos, como el carácter, la inteligencia, la capacidad de relacionarse socialmente, la respuesta laboral, etc. Y viene condicionada por múltiples factores. Pero para nuestra investigación, únicamente nos interesa una valoración muy concreta; la valoración que haga una persona sobre su imagen corporal, ninguna más. Queremos medir el grado de aceptación, aprecio o estima que los/as alumnos/as poseen respecto a su propio cuerpo, olvidándonos de todos los demás factores que también influyen en la autoestima general. No entraremos en disquisiciones sobre lo que queremos medir con el concepto de autoestima en general, porque para nuestra investigación nos interesa solo un aspecto de la autoestima muy concreto y claramente determinable; la valoración que hace el/la alumno/a de su propio cuerpo. Y a este concepto le hemos llamado “autoestima corporal”. Por supuesto, la autoestima corporal está íntimamente relacionada con la imagen corporal que se tiene.

El término “autoestima corporal” es profusamente empleado en talleres y cursillos dirigidos a mujeres. Pero en estudios serios aparece pocas veces. En (Garaigordobil et al., 2016) se recoge una investigación de Psicología Clínica donde se propone una escala para la medición de la autoestima corporal que consta de items aplicada a adolescentes y jóvenes del País Vasco. Nuestro cuestionario también contiene items en forma de escala para medir los conceptos de autoestima corporal e imagen corporal. El cuestionario se muestra en el **Cuadro de preguntas**, que acompañamos a continuación:

CUADRO DE PREGUNTAS

Pregunta 1)

Supongamos que una medica dermatóloga (mujer, por tanto) debe mirarte toda tu piel para comprobar que no tienes ningún melanoma (el cáncer de piel más peligroso) y para ello debes desnudarte completamente ante ella. Cuánta vergüenza pasarías?

0 A pesar de ordenármelo y de poner en riesgo mi salud, no me desnudaría delante de ella, de ninguna de las maneras

2 Me desnudaría pero pasaría una vergüenza terrible.

4 Me desnudaría pero pasaría mucha vergüenza

6 Me desnudaría pero pasaría bastante vergüenza

8 Me desnudaría y pasaría poca vergüenza

10 Me desnudaría y no pasaría vergüenza

Pregunta 2)

Supongamos que vas a nadar a la piscina de Usabal de Tolosa. Después de la sesión de natación, has ido al vestuario femenino y te encuentras con chicas y mujeres de todas las

edades duchándose, algunas desnudas y otras con bañador. ¿Qué harías tú?

0 Iría a recepción, pediría un vestuario individual y me cambiaría allí. No me ducharía ni me cambiaría en el vestuario de chicas

1 Me quedaría en el vestuario de chicas pero no me ducharía y me vestiría toda la ropa tapándome con la toalla

2 Me ducharía en el vestuario de chicas con bañador y me vestiría toda la ropa tapándome con la toalla

3 Me ducharía en el vestuario de chicas con bañador y me vestiría, al menos la ropa interior, tapándome con la toalla

4 Me ducharía en el vestuario de chicas con bañador pero me vestiría toda la ropa sin taparme con la toalla

5 Si todas las chicas estuvieran duchándose desnudas yo también me ducharía desnuda y me vestiría sin taparme con la toalla

6 Si casi todas las chicas estuvieran duchándose desnudas yo también me ducharía desnuda y me vestiría sin taparme con la toalla

7 Si la mayoría de las chicas estuviesen duchándose desnudas yo también me ducharía desnuda y me vestiría sin taparme con la toalla

8 Si la mitad de las chicas estuviesen duchándose desnudas yo también me ducharía desnuda y me vestiría sin taparme con la toalla

9 Si hubiera alguna chica duchándose desnuda yo también me ducharía desnuda y me vestiría sin taparme con la toalla

10 Me ducharía desnuda aunque fuese la única chica que se duchase sin bañador y me vestiría sin taparme con la toalla

Pregunta 3)

Supongamos que el departamento de Educación quiere grabar un video para que los/as alumnos/as aprendan masaje de relajación y han venido a este instituto en busca de modelos femeninas. Los masculinos los buscarán en otro instituto. Más adelante, enviará copias del video al centro escolar para que los/as alumnos/as practiquen. Buscan las modelos más atractivas. Si tomásemos 100 alumnas cualesquiera de tu edad, ordenándolas por delgadez/gordura desde la más delgada (número 1) hasta la más gorda (número 100), ¿en qué posición colocarías tu cuerpo?

Posición:

Pregunta 4)

Supongamos que te has presentado para conseguir un trabajo. En total os habéis presentado 100 chicas de tu misma edad. Además de valorar el nivel cultural, la inteligencia, la forma de ser y otras características, van a tomar en cuenta vuestro atractivo físico. Os van a ordenar del uno al cien según vuestra belleza física, dándole el uno a la joven más fea, dos a la segunda más fea, y así sucesivamente hasta asignarle el cien a la más atractiva de los cien. ¿En qué posición crees que te pondrán? ¿Cuántos puntos esperas lograr?

Posición: ...

Pregunta 5)

Elige entre las frases siguientes una que describa cuán a gusto estás con la imagen, belleza y hermosura de tu cuerpo.

0 Lo odio, me da asco

1 Se me hace terriblemente desagradable

2 Se me hace muy desagradable

3 No estoy a gusto con él. Se me hace desagradable

4 Se me hace algo desagradable

5 No se me hace ni agradable ni desagradable

6 Se me hace algo agradable

7 Estoy a gusto. Se me hace agradable

8 Se me hace muy agradable. Estoy muy a gusto

9 Se me hace terriblemente agradable

10 Imposible estar más a gusto

Las preguntas 1) y 2) pretenden medir el pudor de las alumnas ante otras chicas y mujeres. Las preguntas 3) y 4) aspiran a hacerlo con la imagen corporal y la 5) y la 4) se refieren a la autoestima corporal. Cada pregunta debe ser respondida con una, y solo una respuesta, a elegir entre las que se ofrecen, las cuales presentan una escala, una graduación de niveles. El concepto que se quiere medir, crece o decrece gradualmente con el abanico de respuestas. De esta forma se pretende asignar un valor cuantitativo, una medición del concepto que subyace en la pregunta. Por ejemplo, en la pregunta 1) cuanto más alto es el valor numérico asignado a la respuesta, menor es el pudor y viceversa.

Este cuestionario de cinco preguntas se les pasó a todas las alumnas, al mismo tiempo que el anteriormente mencionado y, análogamente, debieron responder de modo anónimo. Los valores medios de las respuestas obtenidas se muestran en la Tabla 2, desglosados, como antes, en los dos grupos de alumnas; el ABC y el D.

Tabla 2: Respuestas estadísticas al cuadro de preguntas

<i>Comienzo de curso</i>					
	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5
3ABC	6,06	6,03	43,69	48,14	5,82
3D	4,17	2,92	49,36	42,71	5,00
<i>Final de curso</i>					
	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5
3ABC	6,72	6,93	49,84	56,00	6,41
3D	5,82	3,05	68,91	43,64	3,82
<i>Siguiente curso</i>					
	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5
4D	7,09	6,82	62,55	62,09	6,00

Se observa que ante las preguntas 1) y 2), que miden el pudor ante otras chicas y mujeres, las chicas de los grupos A, B y C presentan bastante menor pudor, medias de 6,06 y 6,03, que las chicas del grupo D, medias de 4,17 y 2,92, resultados totalmente coherentes con la realidad observada. Las respuestas a la pregunta 3) nos dicen que las chicas del grupo ABC se ven ligeramente más delgadas que la media, 43,69 de 100, y las del D ven sus cuerpos respecto a la delgadez/gordura, en la normalidad, 49,36. Las medias a la pregunta 4) nos dan a entender que las chicas del D se ven ligeramente más feas que la media, 42,71 de 100 chicas, y las del grupo ABC en la media, 48,44, ni feas ni atractivas. Por último, la pregunta 5) expresa que las chicas del grupo ABC están algo más a gusto con sus cuerpos que las del D, 5,82 frente a 5,00, aunque las diferencias no son muy grandes y sin que las del D estén a disgusto con los suyos.

Se puede valorar globalmente que los resultados de los indicadores definidos (las cinco preguntas graduadas) son coherentes con la realidad observada; luego se puede concluir, que son medidores válidos de los conceptos o magnitudes que pretender medir.

En lo referente a las conductas de respeto entre las chicas, a la hora de ducharse, el curso fue desarrollándose con total tolerancia y normalidad.

Al menos hasta donde sabe este profesor, cada chica era libre de elegir cómo ducharse (con bañador, sujetador y braga, solo braga o desnuda), era respetada por las demás, y no hubo ninguna queja por comentarios molestos u ofensivos, burlas, cotilleos, cuchicheos... respecto del cuerpo de ninguna chica.

Hacia el final del curso volvimos a pasarles los dos cuestionarios anteriores, de modo análogo. Los resultados están recogidos en las dos tablas anteriormente mencionadas. Comentémoslos.

Para entonces, véase en la Tabla 1, en los tres grupos A, B y C el porcentaje de chicas que se duchaban desnudas había subido hasta un 84,37% y el de totalmente cubiertas había descendido al 6,44% (=3,22+3,22). En el grupo D, también se había producido cierta bajada, aunque menor, pues habían descendido las "totalmente" tapadas al 58,33%, pero ninguna optaba por hacerlo desnuda.

La Tabla 2, por su parte, nos da la evolución padecida de los parámetros del pudor, la imagen corporal y la autoestima corporal que hemos definido. Así las preguntas 1) y 2), nos dicen que al final del curso las chicas de los grupos A, B y C son algo menos pudorosas, pues sus valores han subido de 6,06 a 6,72 y de 6,03 a 6,93, algo coherente con el hecho de que menos chicas utilizasen ropa para ducharse, en comparación al

principio de curso. Las chicas del D también han mejorado, aunque algo más dubitativamente, pues han pasado de 4,17 a 5,82 pero de 2,92 a apenas 3,05. Como era de prever, las chicas del ABC presentan valores menos pudorosos que las del D.

La pregunta 3) indica que a final de curso las chicas del ABC ven sus cuerpos normales, ni delgados ni gordos, 49,84 de 100, y, en cambio, las del D los ven más gordos que la normalidad, 68,91. Además, las del grupo ABC se ven más atractivas que al principio de curso, pregunta 4), 56,00 frente a 48,14, algo por encima de la media y, en cambio, las del D, se ven parecidas a como se veían al principio de curso y por debajo de la media, 43,64. Por último, vemos, pregunta 5), que las chicas del ABC, están más a gusto con sus cuerpos que al comienzo de curso, 6,41 frente a 5,82, y por encima de la media, y, por contra, las del D están más a disgusto con los suyos que al principio, 3,82 frente a 5,00, y por debajo de la media.

Como resumen, se puede decir que las chicas que se ducharon desnudas junto con otras chicas, presentan durante el curso una evolución en sus sentimientos de pudor, imagen corporal y autoestima corporal más positiva que las que no se ducharon desnudas.

En el siguiente curso académico, 4º de la ESO, los cuatro grupos se redujeron a tres, debido a que no todos/as los/as alumnos/as promocionaron. Todos/as los alumnos/as fueron reagrupados en nuevos grupos. Las chicas del grupo 3D del anterior curso se vieron, entonces, separadas y repartidas en los tres nuevos grupos, de modo que a la hora de ducharse en las clases de Educación Física, compartían ducha con otras alumnas (las que venían de los grupos 3A, 3B y 3C del curso anterior) que sí se duchaban desnudas. Se vio interesante, por ello, volver a medir la influencia de la nueva situación. A finales de 4º de la ESO, se les volvió

a pasar los dos cuestionarios del curso anterior, a las chicas que en el anterior año habían pertenecido al grupo 3D. A ellas nos referiremos como las del grupo 4D, aunque en realidad no perteneciesen al mismo grupo. Los resultados están incorporados en las dos tablas anteriores.

De las 12 chicas de 4D, una no contestó a los cuestionarios por estar ausente. Otra no se duchó en todo el curso, por lo que no la hemos considerado en la Tabla 1. De las 10 restantes, 6 (60%) habían dado el paso de ducharse completamente desnudas junto con las nuevas compañeras, 2 (20%) declararon ducharse con braga, y el otro 20% siguió duchándose tapada con sujetador y braga.

En cuanto a las mediciones del pudor, la imagen corporal y la autoestima corporal que recoge el segundo cuestionario, los resultados promedios de las 11 alumnas del grupo 4D son interesantes, como puede observarse en la Tabla 2. Los valores de las cuestiones referentes al pudor, preguntas 1 y 2, suben a 7,09 y 6,82, bastante superiores a los que ofrecieron al final del curso anterior, 5,82 y 3,05, respectivamente. Luego indican que estas chicas habían aprendido a tener menos pudor ante otras chicas. El promedio de 62,55 frente al 68,91 para la pregunta 3, nos dice que en 4º de ESO se ven algo menos gordas que en el curso anterior. Además, al finalizar este curso se ven apreciablemente bastante más atractivas, promedio 62,09 (pregunta 4), que en el curso anterior, 43,64; incluso por encima de la media. Y declaran estar sensiblemente más a gusto con su cuerpo, 6,00 de la pregunta 5, que en el curso anterior, donde promediaron un 3,82.

Además, si comparamos estos resultados, los del grupo 4D, con los ofrecidos por las chicas de los grupos 3ABC al final de 3º ESO, cuya mayoría se duchaba desnuda, se puede observar que se han aproximado mucho, salvo quizás, en que las de 4D se siguen viendo más gordas. Los valores de las magnitudes de pudor, autoestima corporal

e imagen corporal de las chicas del grupo 4D habían mejorado ostensiblemente de los que mostraban, las mismas chicas, durante el curso anterior (cuando no se duchaban desnudas), aproximándose en el último curso, a los que mostraron las chicas de los grupos 3ABC, las cuales sí lo hacían, en su mayoría.

CONCLUSIONES

Por tanto, la conclusión general del presente estudio parece clara. Participar habitualmente en una situación donde hay que desnudarse, como es la actividad de la ducha de las clases de Educación Física en vestuarios con duchas abiertas, junto con otras chicas de la misma edad (aunque pensamos que se puede extender a edades cercanas), chicas que al no haber ninguna selección previa respecto a criterios de atractivo físico (impensable, imposible e ilegal) para el ingreso en el instituto, presentan un amplio abanico de atractivos físicos (las hay más delgadas y más gordas, más altas y más bajas, más atractivas y menos atractivas, más feas y más guapas, etc.), siempre que se dé un marco de respeto hacia el aspecto de los cuerpos (ausencia de comentarios ofensivos, descalificaciones estéticas, burlas, cotilleos, etc.), hace a las chicas sentirse más a gusto con sus cuerpos, mejorando su autoestima corporal; verlos más atractivos, mejorando su imagen corporal, y perder vergüenza para mostrarlos ante las demás, en situaciones que lo requiera. Mostrar el cuerpo desnudo a otras chicas, entre las cuales hay de todo en cuanto a atractivo físico, y ser respetada y aceptada tal y como una es, les ayuda a ellas mismas a asumir sus respectivos cuerpos mejor.

Y volviendo al contexto social descrito en la introducción, la actividad escolar de la ducha, propia de la asignatura de Educación Física, puede ayudar a las chicas a mejorar la autoestima corporal y la propia imagen corporal, en esta sociedad donde los medios de comunicación, la

publicidad, la industria de la moda y demás, las trata tan mal. Puede servir de contrapeso a tal presión. E, incluso, ¿por qué no pensar que la actividad escolar de la ducha pueda servir como una preventiva vacuna social contra la aparición de (algunos casos de) trastornos de la conducta alimentaria tales como la anorexia y la bulimia?

AGRADECIMIENTOS

Por último, solo me queda dar gracias a la compañera y profesora Ana Gracia, que ha realizado los controles de ducha en el vestuario de chicas de los grupos arriba mencionados, y sin cuya colaboración hubiese sido imposible esta investigación.

REFERENCIAS

1. Degoede, Daniel (1984) Social Nudism and Body Concept. Diss. Saybrook Institute.
2. Edelsward, L. M. (1991) We Are More Open When We Are Naked. *Ethnos* 56.3-4, 189-199.
3. Edward, Herold; Corbesi, Bruna and Collins, John (1994) Psychosocial Aspects of Female Topless Behavior on Australian Beaches. *Journal of Sex Research*, 31.2, 133.
4. Efe, E. (2006) 'Striptease' terapéutico para mujeres en Eibar, *El Diario Vasco*. Obtenido el 09-05-2006 en http://www.diariovasco.com/pg060509/actualidad/aldia/200605/09/DVA_curso_streptease.html.
5. Garaigordobil, Maite; Maganto, Carmen y Peris, Montserrat (2016) Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3-2, 51-58. www.revistapcna.com.
6. Hoffman, Nicky (1995) *Surveying Body*

Acceptance. *Nude & Natural*, 15.2, 33-38.

7. Slade, P. D. (1994) What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32: 497-502.
8. Story, Marilyn (1987) A Comparison of Social Nudists and Non-Nudists on Experience with Various Sexual Outlets. *Journal of Sex Research*, 23.2, 197-211.
9. Story, Marilyn (1986-87) Comparison Studies of Social Nudists and Non-Nudists: Body Self-Concepts and Sexual Behaviors. *Clothed with the Sun*, 6.4, 77.
10. Story, Marilyn (1984) Comparisons of Body Self-Concept between Social Nudists and Nonnudists. *Journal of Psychology*, 118.1, 99-112.