

**DUCHARSE EN EDUCACIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD  
PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA  
CONDUCTA ALIMENTARIA**

**TO HAVE A SHOWER IN PHYSICAL EDUCATION,  
ACTIVITY FOR THE PREVENTION OF EATING  
DISORDERS**

**Joseba Koldo Etxeberria Zapirain<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Profesor de Educación Física, Instituto de Enseñanza Secundaria ORIXE BHI**

**(Gobierno Vasco)**

Correspondencia: Joseba Koldo Etxeberria Zapirain, [jketxeberria@gmail.com](mailto:jketxeberria@gmail.com)

Instituto de Enseñanza Secundaria ORIXE BHI

C/ Santa Luzia 16, CP: 20400, Tolosa (Gipuzkoa)

## **RESUMEN**

Los medios de comunicación, la publicidad y la moda fomentan, desde hace un tiempo, modelos de belleza, cuerpos ideales que no se corresponden con los cuerpos de la mayoría de los chicos/hombres y de las chicas/mujeres. Como consecuencia de ello muchos/as de ellos/as presentan complejos físicos, mala imagen corporal, pudor y baja autoestima, los cuales facilitan la aparición de trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia. En nuestro centro educativo, por el contrario, hemos comprobado que ducharse al término de las clases de Educación Física, resulta ser una actividad que trabaja por la mejora de la imagen corporal, el pudor y la autoestima de los/as alumnos/as, y que pierden fuerza los comportamientos restrictivos alimentarios por motivos de estética. Mostrar el cuerpo desnudo a otras chicos/as, y ser respetado/a y aceptado/a tal y como uno/a es, les ayuda a ellos/as mismos/as a asumir sus respectivos cuerpos mejor. Por tanto, esta actividad escolar podría servir como prevención contra los trastornos de la conducta alimentaria. Este artículo recoge las investigaciones realizadas en dicha comprobación.

**Palabras clave:** ducha, Educación Física, autoestima, imagen corporal, pudor corporal, anorexia, bulimia, trastornos de la conducta alimentaria..

## **ABSTRACT**

The media, advertising and fashion have for some time been promoting models of beauty, ideal bodies that do not correspond to the bodies of most of the boys/men and of the girls/women. As a result many of them have physical complexes, bad body image, body shyness and low self-esteem which facilitate the appearance of eating disorders such as anorexia and bulimia. In our educational center, on the contrary, we have tested that showering at the end of the Physical Education classes, turns out to be an activity that works for the improvement of the corporal image, the modesty and the self-esteem of the students, and restrictive eating behaviors for aesthetic reasons lose strength. Showing the naked body to other boys/girls, and being respected and accepted as one is, helps them to assume their respective bodies better. Therefore, this school activity could serve as prevention against eating disorders. This article presents the study of such verification.

**Key words:** to have a shower, Physical Education, self-esteem, body schema, body shyness, anorexia, bulimia, eating disorders..

## **INTRODUCCIÓN**

Los medios de comunicación ejercen, hoy en día, una fortísima influencia en los individuos que formamos la sociedad. Entre la gran diversidad de valores que transmiten e inoculan, están los referidos a la estética de los cuerpos de las personas. Los medios audiovisuales y escritos, nos dicen, mejor dicho, nos dictan en sus reportajes, noticias, publicidad, películas... qué es ser atractivo, qué cuerpos humanos son hermosos y cuáles no, cómo nos tenemos que peinar, vestir, mover, etc. Existe toda una industria alrededor de la moda, que mueve enormes cantidades de dinero, y que a través de esos medios de comunicación, presiona enormemente a los ciudadanos y ciudadanas, para que aceptemos y asumamos los modelos estéticos que ella promueve.

Concretamente para las mujeres, es bastante evidente, que durante las últimas décadas, los medios de comunicación promueven como ideales de belleza femenina, modelos de cuerpo de mujer muy delgados, altos y con otras características, que resultan ser estereotipos a los que la mayoría de las chicas y mujeres no se ajustan. Esto genera, en muchas de ellas, complejos físicos, mala imagen corporal de sí mismas y vergüenza por el propio cuerpo, los cuales inducen una baja autoestima en ellas. Como caso extremo de este fenómeno (sin querer afirmar que sea la única causa), cabe mencionar los casos de chicas que caen enfermas por trastornos de la conducta alimentaria tales como la anorexia y la bulimia.

Sin embargo, y como antídoto a esta negativa presión social ejercida desde los medios de comunicación y la industria de la moda, en nuestro centro de enseñanza de secundaria creemos haber comprobado que la actividad de la ducha, propia de las sesiones de la asignatura de Educación Física, trabaja en sentido contrario, es decir, promueve la mejora de la imagen corporal, la aceptación del propio cuerpo y la autoestima de nuestros

chicos y chicas, además de influir positivamente también en otros ámbitos, lo que induce en la pérdida de fuerza de los comportamientos restrictivos en la ingesta de alimentos.

Llevamos, aproximadamente, dos décadas impartiendo clases de Educación Física en nuestro instituto público. Dentro de las diversas actividades que se realizan en esta asignatura se encuentra la actividad higiénica de ducharse al finalizar las actividades físico-motrices o deportivas de una clase práctica. En el ejercicio de nuestra labor docente, la observación del comportamiento que los alumnos y alumnas mostraban ante la ducha, en las condiciones en las que se realiza en nuestro instituto, nos indujo a sospechar que tal actividad, además de los beneficios reconocidos en el ámbito de la salud, podría implicar otro tipo de beneficios como la mejora en la imagen corporal propia, en la valoración estética sobre el propio cuerpo y en una disminución del pudor corporal. Con el transcurrir de los cursos, esta hipótesis fue tomando fuerza.

En la medida en que la hipótesis iba ganando entidad, buscamos referencias bibliográficas y experiencias docentes y no docentes que hubieran investigado la cuestión. Para nuestra sorpresa, comprobamos que no hay apenas literatura científica o rigurosa que haya abordado la cuestión, ni nacional ni internacionalmente. Únicamente en el ámbito del estudio del naturismo o nudismo se ha tratado algo el tema y se han hecho algunas investigaciones; (2) (Edelsward, 1991) y (6) (Hoffman, 1995), por ejemplo. Existe, eso sí, una amplia bibliografía sobre los conceptos de imagen corporal y autoestima relacionándolos con la adolescencia, los trastornos alimentarios, las mujeres mastectomizadas y otras realidades, pero no tienen relación directa con nuestra hipótesis de trabajo. En estos años no hemos encontrado referencia bibliográfica alguna, fuera del comentado ámbito naturista, que vincule tales conceptos con la actividad de la ducha en lugares públicos como las escuelas, gimnasios, piscinas, polideportivos, etc. Ducharse en

lugares públicos implica tener que desnudarse, total o parcialmente, ante otras personas. Y no hemos hallado bibliografía que estudie la posible relación entre el hecho de desnudarse ante otras personas con la imagen corporal y la autoestima, salvo, como se ha señalado más arriba, dentro de la literatura nudista.

La bibliografía nudista comprende estudios realizados entre personas nudistas de todas las edades y de ambos sexos, esto es, personas que en ciertas situaciones no tienen problema para desnudarse totalmente ante otras personas de ambos sexos, de cualquier condición física y de cualquier edad. Algunos estudios recogen la comparación entre los perfiles psicológicos de las personas nudistas con los de personas no nudistas; véanse (1) (Degoede, 1984), (10) (Story, 1984), (8) (Story, 1987), (9) (Story, 1986-87). Estas investigaciones afirman darse cambios psicológicos, debido al comportamiento nudista, principalmente en la sexualidad y la imagen y la valoración del cuerpo. Nosotros no hemos considerado los relativos a la sexualidad porque tal ámbito no era objeto de nuestro estudio. Los resultados relativos a la imagen y al aprecio por el cuerpo, en cambio, nos produjeron satisfacción porque eran concordantes con nuestra hipótesis. Según las investigaciones de la literatura nudista, desnudarse ante otras personas de ambos sexos, en un ambiente de respeto y de naturalidad, genera una mejor imagen y un mejor aprecio por el propio cuerpo en las personas de ambos sexos.

Por otra parte, conocimos la experiencia realizada por la fisioterapeuta Iratxe Aldasoro en la primera década de este siglo. Iratxe Aldasoro impartió cursos a los que denominó “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, con el objetivo de que aceptaran sus cuerpos tal y como son. Según la fisioterapeuta, en los cursillos se producía una mejora en la

autoestima de las mujeres, (4) (Efe, 2006). Tal conclusión era coherente con las investigaciones antes mencionadas y con nuestra hipótesis, aunque limitada a las mujeres.

En este contexto, hace unos años, las chicas de un grupo de 3º de ESO de nuestro instituto presentaron, con respecto a la actividad de la ducha, una conducta diferente al observado hasta entonces. Todas las chicas de dicho grupo se duchaban, entre ellas, en bañador o en ropa interior. Ninguna lo hacía completamente desnuda. Era la primera vez que tal conducta se daba en nuestro centro educativo, y, posteriormente, no se ha vuelto a repetir. Quisimos saber el porqué de su comportamiento. Dada la hipótesis que rondaba por nuestras cabezas, comentada en las líneas precedentes, sospechamos que tendría relación con los niveles de pudor, imagen corporal y autoestima de dichas chicas. Y diseñamos una investigación que, verificando una metodología científica, lo analizara. Además, el transcurrir de los hechos nos permitió contrastar empíricamente y probar lo acertado de nuestra hipótesis, esto es, que la actividad de la ducha puede influir positivamente en los aspectos psicológicos mencionados.

Por otro lado, en otros cursos diferentes y sin relación con el suceso recién mencionado, hemos sido testigos de otros comportamientos ante la actividad de la ducha, llamémosles “especiales” por su carácter no habitual, de algunos alumnos y alumnas de grupos de los niveles de Bachillerato, que nos abrieron la posibilidad de investigar, siguiendo la misma metodología del caso anterior, lo acertada o desacertada de nuestra hipótesis en dichos grupos. Las conclusiones obtenidas resultaron ser análogas al caso anterior, pero generalizadas tanto a chicos como a chicas. Además, en estos casos, los resultados también llevan a pensar que la actividad de la ducha puede ayudar a inhibir conductas restrictivas en la ingestión de alimentos.

El presente artículo recoge la descripción detallada de las investigaciones realizadas en todos estos grupos y sus resultados y conclusiones.

### ***La actividad de la ducha en la educación física de nuestro instituto.***

Las sesiones de la asignatura de Educación Física, en su mayoría, consisten en la realización de trabajo físico-motriz, lo cual conlleva que al final de dichas clases los/as alumnos/as terminen sudados/as. En consecuencia, es conveniente que ellos y ellas acaben la sesión duchándose. De esta manera se evita el enfriamiento corporal posterior, se eliminan malos olores corporales y se termina con una sensación de bienestar; beneficios en el ámbito de la salud reconocidos por todos/as.

En nuestro instituto de Enseñanza Secundaria ORIXE BHI de Tolosa (Gipuzkoa), se imparten los estudios de la ESO y Bachillerato. En todos estos niveles académicos está asumida y generalizada la práctica de ducharse al final de las clases de Educación Física. Las programaciones de esta asignatura entienden que ducharse al finalizar la clase físico-motriz, como otro montón de actividades, pruebas, test, trabajos individuales, trabajos en grupo, controles, actitudes... debe contar para la nota de la asignatura. Como consecuencia de ello, la gran mayoría de nuestros estudiantes se ducha regularmente.

Asignar a cada alumno/a una nota por ducharse supone saber quien se ducha y quien no, y es necesario realizarlo con rigor pero con respeto, para evitar trampas y situaciones incómodas por parte de los/as alumnos/as. Este profesor, por ser varón, controla que se duchen los chicos y para las chicas recibe la ayuda de alguna profesora del instituto.

Por último, añadiremos que nuestro instituto está, para la actividad de la ducha, bien dotado con cuatro vestuarios, dos masculinos y dos femeninos, cada uno de ellos con

suficiente espacio y suficientes duchas abiertas de agua caliente. Conviene subrayar que son duchas abiertas, es decir, que mientras están duchándose, los/as alumnos/as están viéndose entre sí.

## **MÉTODO-PROCEDIMIENTO**

### ***Sujetos***

Con respecto al caso del grupo de las chicas de 3º de ESO que no se duchaban desnudas entre sí, debemos decir que eran en total 12 alumnas. A este grupo de chicas le llamaremos 3A. En ese nivel académico y durante ese curso existieron otros tres grupos, a los que denominaremos 3B, 3C y 3D, o 3BCD, en los cuales había, en total, 32 chicas.

A finales de la primera evaluación quisimos conocer con más detalle tal conducta llamémosle “textil” y si también se daba en los demás grupos. Se les pasó a todas las chicas de los cuatro grupos un breve cuestionario que lo rellenaron de modo anónimo.

Los cuestionarios rebelaron que en los grupos B, C y D, la mayoría de las chicas, el 70,27%, se duchaba totalmente desnudas, y totalmente “tapadas” (esto es, con bañador o sujetador y braga) únicamente el 10,8%. El restante 18,91% utilizaba la braga para ducharse. En cambio, en el grupo A, la mayoría de las chicas, el 64,28%, optaba por ducharse “totalmente” tapadas, el 35,71% usaba la braga y ninguna, como se ha dicho anteriormente, lo hacía totalmente desnuda. Lo que distinguía al grupo 3A de los otros, era que en este grupo ninguna chica se duchaba desnuda, mientras que en los otros la mayoría lo hacía de ese modo.

Los grupos de alumnos/as de nuestro centro educativo suelen estar formados por entre 20 y 30 de ellos/as. En los grupos de la ESO el número de chicas y el de chicos suele aproximarse. Pero en los de Bachillerato no siempre es así. Suelen constituirse en

función de las materias de modalidad y optativas que eligen los/as propios/as alumnos/as, lo cual hace que, a veces, en algunos grupos la diferencia entre los sexos sea muy pronunciada. Hemos tenido, por ejemplo, clases con 25 chicas y 4 chicos, con 24 chicos y 5 chicas, con 2 chicos y 18 chicas, etc. En casos de gran desequilibrio sexual, se genera un problema a la hora de ducharse y cambiarse la ropa en las sesiones de Educación Física. En un vestuario suele faltar espacio y en el otro, sobrar. La mayoría de las veces no pasa de la comprensible queja que muestra el alumnado afectado por la falta de espacio en su vestuario.

Sin embargo, algunas veces se dieron otras soluciones. Fueron grupos en los que las chicas eran amplia mayoría y cabían con dificultad en su respectivo vestuario. En estos casos, algunas de ellas mostraron voluntad para ir al vestuario de los chicos a cambiarse y ducharse. Se habló con los chicos, y en los casos considerados en el presente artículo, ellos aceptaron. Así, en dichos grupos, durante gran parte del curso escolar, los chicos y algunas chicas, se cambiaron de ropa y se ducharon juntos en el vestuario de chicos.

Puede considerarse que funcionaron como vestuarios mixtos. En todos estos chicos y chicas que compartieron vestuario, se realizó la investigación sobre la verosimilitud de nuestra hipótesis, pues supusimos que compartir la actividad de la ducha también con personas del otro sexo, situación no habitual en nuestra sociedad, podía tener implicaciones en los conceptos psicológicos de imagen corporal, pudor y autoestima. No obstante, en estos casos, era necesario distinguir dos tipos de casos.

En dos grupos de 1º de Bachillerato, las chicas que estaban dispuestas a ir al vestuario de chicos, pusieron como condición poderse duchar en bañador y cambiarse usando la toalla. Los chicos aceptaron y procedieron de la misma forma. Es decir, actuaron como se procede en las playas públicas del País Vasco. Hombres y mujeres se

bañan en el mar y se duchan juntos, vestidos con bañador, y para cambiarse se utiliza la toalla. Entre los dos grupos tenemos un número de 14 chicas y 5 chicos. Estos 19 alumnos/as formarán el caso que llamaremos “vestuario mixto bañador”.

Sin embargo, durante estos años, también se dio el caso de cuatro grupos, todos de 2º Bachillerato, donde algunas chicas compartieron el vestuario de chicos junto con otros chicos de su grupo, en los cuales se ducharon ellos y ellas totalmente desnudos/as y, evidentemente, no usaron la toalla para cambiarse de ropa. En total, tomando en cuenta los cuatro grupos, fueron 15 las chicas y 13 los chicos que participaron en estos vestuarios mixtos. Estos 28 alumnos/as formarán el caso “vestuario mixto desnudos/as”.

### ***Instrumentos y procedimientos***

Para investigar todos estos comportamientos, sus causas y las posibles implicaciones que la actividad de la ducha podía conllevar, diseñamos un breve cuestionario de seis preguntas que intentasen medir cuatro conceptos: el pudor corporal, la imagen corporal, la autoestima corporal y la restricción en la ingesta de alimentos.

Usaremos el término “pudor corporal” y no simplemente pudor, para distinguirlo del concepto de pudor como significado de “honestidad, modestia, recato” y “mal olor, hedor”, significados que le asigna la Real Academia de Lengua Española a susodicha palabra. Con nuestro término nos referiremos al sentimiento de vergüenza que genera mostrar el cuerpo a los/as demás.

Respecto al concepto “imagen corporal” haremos nuestro el significado que genera mayor aceptación 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”, (7) (Slade, 1994).

Con respecto al concepto de “autoestima corporal” la cuestión es más complicada. El significado del concepto “autoestima” cambia de unos autores a otros en Psicología. Sin embargo, para nuestra investigación tampoco necesitamos determinar todas las acepciones del concepto. Nos bastará con la siguiente definición sencilla y que evita entrar en discusiones teóricas profundas: la autoestima es la “valoración que una persona hace de sí misma”. Esta valoración puede versar sobre múltiples aspectos, como la inteligencia, el carácter, la capacidad de interrelacionarse socialmente, etc. Para nuestra investigación, no obstante, únicamente nos interesa una valoración muy concreta; la valoración que haga una persona sobre su cuerpo, ninguna más. Queremos medir el grado de estima, aceptación o aprecio que los/as chicos/as tienen respecto a su propio cuerpo, olvidándonos del resto de factores que también influyen en la autoestima general. No utilizaremos, en consecuencia, el término ni el concepto de autoestima en general sino el de “autoestima corporal”.

El término autoestima corporal es ampliamente empleado en cursillos y talleres dirigidos a mujeres. Pero en la bibliografía de estudios serios aparece pocas veces. Como ejemplo de uno de éstos, en (5) (Garaigordobil et al., 2016) se recoge una investigación de Psicología Clínica, donde se propone una escala para la medición de la autoestima corporal que se compone de items aplicada a adolescentes y jóvenes del País Vasco.

Por nuestra parte, el cuestionario que diseñamos para investigar los casos mencionados se compone de seis items en forma de escala, para medir los conceptos más arriba comentados. El cuestionario se muestra en el Cuadro de preguntas, que acompañamos a continuación:

## CUADRO DE PREGUNTAS

**Pregunta 1)** Supongamos que dos médicos dermatólogos (uno hombre y la otra mujer) deben mirarte toda tu piel para comprobar que no tienes ningún *melanoma* (el cáncer de piel más peligroso) y para ello debes desnudarte completamente ante ellos. ¿Cuánta vergüenza pasarías?

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

2 Me desnudaría pero pasaría una vergüenza terrible. Lo pasaría terriblemente mal

4 Me desnudaría pero pasaría mucha vergüenza, tanto ante él como ante ella

6 Me desnudaría pero pasaría bastante vergüenza, sobre todo ante uno de los dos

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. Mientras tú nadabas, en uno de los dos vestuarios se ha ido completamente la luz por una avería. No se ve nada y, provisionalmente, el otro vestuario lo han convertido en mixto o unisex, para cambiarse y ducharse personas de los dos sexos. Después de la sesión de natación, has ido a dicho vestuario y te encuentras con chicos, chicas, hombres y mujeres de todas las edades duchándose y cambiándose, algunos/as desnudos/as y otros/as con bañador. ¿Qué harías tú?

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

1 Buscaría otro vestuario o iría al vestuario que está a oscuras y me cambiaría allí. No me ducharía ni me cambiaría en el vestuario mixto

2 Me quedaría en el vestuario unisex pero no me ducharía y me vestiría dentro del aseo

3 Me quedaría en el vestuario unisex pero no me ducharía y me vestiría toda la ropa tapándome con la toalla

4 Me ducharía en el vestuario mixto con bañador y me vestiría completamente tapándome con la toalla

5 Me ducharía en el vestuario mixto con bañador y me vestiría, al menos la ropa interior, tapándome con la toalla

6 Me ducharía en el vestuario mixto con bañador pero me vestiría sin taparme con la toalla

7 Si todas de las personas estuviesen duchándose desnudas, yo también me ducharía desnudo/a y me vestiría sin taparme con la toalla

8 Si la mayoría de las personas (la mitad de éstas siendo hombres y la otra mitad mujeres) estuviesen duchándose desnudas, yo también me ducharía desnudo/a y me vestiría sin taparme con la toalla

8'5 Si la mitad de las personas (la mitad de éstas siendo hombres y la otra mitad mujeres) estuviesen duchándose desnudas, yo también me ducharía desnudo/a y me vestiría sin taparme con la toalla

9 Me ducharía desnudo/a aunque hubiese pocas personas (la mitad de éstas siendo hombres y la otra mitad mujeres) duchándose sin bañador y me vestiría sin taparme con la toalla

10 Me ducharía desnudo/a aunque fuese la única persona 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. Más adelante, enviará copias del video al centro escolar para que los/as alumnos/as practiquen. Buscan los/as modelos más atractivos/as. Si tomásemos 100 alumnos/as cualesquiera de tu misma edad y sexo, ordenándolos/as por delgadez/gordura desde el/la más delgado/a (número 1) hasta el/la más gordo/a (número 100), ¿en qué posición colocarías tu cuerpo? .....

**Pregunta 4)** Supongamos que te has presentado para conseguir un trabajo. En total os habéis presentado 100 jóvenes de tu misma edad y sexo. 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 al/la joven más feo/a, dos al/la segundo/a más feo/a, y así sucesivamente hasta asignarle el cien, al/la más atractivo/a de los/as cien. ¿En qué posición crees que te pondrán? ¿Cuántos puntos esperas lograr?

**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

**Pregunta 6)** Para tener un cuerpo más bonito, más bello (no por razones de salud), ¿hasta qué punto estarías dispuesto/a a comer menos?

- 0 A pesar de padecer daños serios en la salud, estaría dispuesto/a a comer poquísimo
- 3 Estaría dispuesto/a a comer muy poco, pero siempre y cuando los daños en la salud no fuesen importantes
- 5 Estaría dispuesto/a a comer poco, pero siempre y cuando no padeciese daños en la salud
- 6 Estaría dispuesto/a a comer algo menos durante mucho tiempo, pero siempre y cuando no pusiera en riesgo mi salud
- 7 Estaría dispuesto/a a comer algo menos durante un breve tiempo, pero siempre y cuando no pusiera en riesgo mi salud
- 8 Estaría dispuesto/a a comer algo menos durante un breve tiempo, pero siempre y cuando no pusiese en riesgo mi salud, y en lo que me gusta mucho, comería todo lo que me apetezca
- 9 No creo que alguna vez coma menos por ser más bello/a
- 10 Nunca comería menos por ser más bello/a

Las preguntas 1) y 2) pretenden medir el pudor de las/os alumnas/os ante otras/os chicas/os y mujeres/hombres. Las preguntas 3) y 4) pretenden hacerlo con la imagen corporal y la 4) y la 5) implican la autoestima corporal. La 6) es para cuantificar el grado de restricción en la ingesta de alimentos que cada alumno/a muestra por motivos de belleza corporal. Cada ítem debe ser respondido con una sola respuesta, a elegir entre las que se ofrecen, las cuales se presentan progresivas, esto es, en una graduación de niveles. El concepto que se quiere medir, crece o decrece gradualmente con el abanico de respuestas. Así se pretende asignar un valor cuantitativo; en otras palabras, se pretende hacer una medición del concepto que subyace en la pregunta. Por ejemplo, en la pregunta 1) cuanto más alto es el número asignado a la respuesta, menor será el pudor, y viceversa. En la 4) cuanto más alta es la cifra contestada mayor es el atractivo físico, y al revés.

Este cuestionario se les pasó a los alumnos y alumnas de los vestuarios mixtos antes de experimentar la ducha compartida, y se les volvió a pasar al finalizar el curso académico. En ambos momentos lo rellenaron de modo anónimo. De esta forma se pudo comparar cuantitativamente las respuestas y, en consecuencia, los conceptos psicológicos contenidos en éstas, antes de la experiencia de vestuario mixto y después de vivirla. De esta manera, comparando los valores inicial y final, se podía deducir una posible evolución en los ámbitos psicológicos medidos, como consecuencia de la experiencia vivida.

Para el caso de las “chicas-textil” de 3º de ESO, se procedió, a final de curso, a pasarles el cuestionario a las 44 chicas de los cuatro grupos A, B, C y D, pero únicamente con las primeras cinco preguntas. Además, las dos primeras preguntas estaban limitadas a chicas y mujeres: en la pregunta 1) los dos dermatólogos son mujeres. En la pregunta

2) el vestuario de la piscina Usabal al que debían acudir era el de mujeres. Así se medía el pudor ante otras chicas y mujeres, sin ingerencia masculina.

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 3A 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 3B, 3C y 3D 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 el mismo cuestionario del curso anterior, a las chicas que en el anterior año habían pertenecido al grupo 3A. A ellas nos referiremos como las del grupo 4A, aunque en realidad no perteneciesen al mismo grupo. Y comparamos los resultados de ambos momentos, de ambos cursos.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### ***Chicas E.S.O.***

Comenzaremos con el caso de las chicas de ESO. Los valores medios de las respuestas obtenidas, en ambos momentos, se muestran en la Tabla 1, desglosados en los dos grupos de alumnas; el A y el BCD.

<b>Tabla 1</b>					
	Pudor corporal		Imagen corporal		Autoestima
	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5
FINAL DE CURSO					
3BCD	6,72	6,93	49,84	56,00	6,41
3A	5,82	3,05	68,91	43,64	3,82
SIGUIENTE CURSO					
4A	7,09	6,82	62,55	62,09	6,00

Los resultados nos dicen que ante las preguntas 1) y 2), que miden el pudor corporal ante otras chicas y mujeres, las chicas de los grupos B, C y D presentan bastante menor pudor, medias de 6,72 y 6,93, que las chicas del grupo A; medias de 5,82 y 3,05; resultados coherentes con lo observado. Las respuestas a la pregunta 3) nos dicen que las chicas del grupo BCD se ven normales en cuanto a la delgadez/gordura, 49,84 de 100; las del A, en cambio, ven sus cuerpos bastante gordos, 68,91. Los valores medios a la pregunta 4) nos dan a entender que las chicas del A se ven ligeramente más feas que la media, 43,64 de 100 chicas, y las del grupo BCD, 56,00, algo atractivas, por encima de la media. Por tanto, las chicas de A presentan una clara peor imagen corporal de sí mismas. Por último, la pregunta 5) expresa que las chicas del grupo BCD están bastante a gusto con sus cuerpos, 6,41, y que las del A, promedio de 3,82, están a disgusto con los suyos, por debajo de la media.

En el siguiente curso académico, 4º de la ESO, los cuatro grupos se redujeron a tres. De las 12 chicas de 4A, una no contestó a los cuestionarios por estar ausente. Otra no se duchó en todo el curso. 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, los resultados promedios de las 11 alumnas (incluida la que no se duchó en todo 4º de ESO) del grupo 4A son muy significativos: véase Tabla.1. 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 más atractivas, promedio de 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. Por tanto, las chicas que en el curso anterior se duchaban tapadas y habían dado unos valores de pudor, imagen corporal y autoestima corporal sensiblemente peores que las demás chicas, en el curso siguiente, una vez practicado la ducha desnudas (la mayoría) con las demás compañeras, rebelaban unos valores en esos aspectos psicológicos mucho mejores.

Además, si comparamos estos resultados, los del grupo 4A, con los ofrecidos por las chicas de los grupos 3BCD al final de 3º ESO, cuya mayoría se duchaba desnuda, se puede observar que se han aproximado mucho, salvo quizás, en que las de 4A se siguen viendo algo más gordas. Los valores de las magnitudes de pudor corporal, autoestima corporal e imagen corporal de las chicas del grupo 4A habían mejorado ostensiblemente respecto 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 3BCD, las cuales sí lo hacían, en su mayoría.

***Vestuario mixto bañador.***

Como se ha dicho más arriba, a todos/as estos/as alumnos/as se les pasó el cuestionario de seis preguntas dos veces; la primera, antes de comenzar la experiencia de vestuario compartido, y la segunda, una vez terminada. Los valores medios de las respuestas obtenidas, desglosados por sexos, se muestran en la siguiente Tabla 2.

<b>Tabla 2: Caso grupos mixtos con bañador</b>						
	Pudor corporal		Imagen corporal		Autoestima	“Anorexia”
	Pregun 1	Pregun 2	Pregun 3	Pregun 4	Pregun 5	Pregun 6
Antes de vivir la experiencia de ducha mixta						
Chicos	7,50	7,40	47,00	36,90	6,80	8,60
Chicas	6,80	6,12	51,89	50,96	6,20	6,63
Después de vivir la experiencia de ducha mixta						
Chicos	6,80	8,00	46,25	53,40	6,80	9,00
Chicas	6,36	5,30	60,25	45,67	5,96	7,04

Comentemos los resultados. En cuanto al pudor corporal, los valores promedios de los chicos pasan de 7,50 y 7,40 a 6,80 y 8,00. Son resultados mixtos por lo que no reflejan un claro cambio. Las chicas, en cambio, pasan de valores 6,80 y 6,12 a valores inferiores, 6,36 y 5,30; por tanto, han aumentado en pudor corporal. En cuanto a la imagen corporal, los chicos no percibieron diferencias con respecto a su delgadez/gordura, pues pasaron de una media de 47,00 a 46,25. Pero las chicas se vieron más gruesas al final; de 51,89 a 60,25. Los chicos, por su parte, se vieron apreciablemente más atractivos al final del curso, ya que de 36,90 pasaron a 53,40. Las chicas, por su parte, volvieron a empeorar su imagen corporal en este aspecto, aunque sea ligeramente, al pasar de 50,96 a 45,67. Respecto a la autoestima corporal, pregunta 5, los chicos se mantuvieron en su promedio 6,80. Las chicas, por su parte, volvieron a dar peores valores, aunque sea ligeramente, al pasar de 6,20 a 5,96. Y para terminar, en cuanto a conductas restrictivas de ingestión de alimentos, ambos sexos mejoraron, al pasar los chicos de 8,60 a 9,00 y las chicas de 6,63 a 7,04.

Como valoración general de este caso, se observa que los chicos mejoraron en la imagen corporal, la autoestima corporal y las tendencias de restricción alimentaria, manteniendo los niveles de pudor. Por tanto, la experiencia de vestuario mixto con bañador fue positiva para ellos. Para las chicas, en cambio, los resultados sugieren claramente que la experiencia no fue positiva, ya que aumentó su pudor corporal, empeoró su imagen corporal y la autoestima corporal, aunque las tendencias de restricción alimentaria mejoraron. Por tanto, según los resultados, una experiencia de ducha compartida entre ambos sexos utilizando bañador y toalla, es positiva para los chicos y negativa para las chicas, siempre desde el punto de vista de los aspectos psicológicos considerados.

***Vestuario mixto desnudos/as.***

Se procedió análogamente al caso anterior, y los promedios de las respuestas se recogen en la siguiente Tabla.3:

<b>Tabla 3: Caso grupos mixtos desnudos/as</b>						
	Pudor corporal		Imagen corporal		Autoestima	“Anorexia”
	Pregun 1	Pregun 2	Pregun 3	Pregun 4	Pregun 5	Pregun 6
Antes de vivir la experiencia de ducha mixta						
Chicos	7,75	7,38	68,00	43,75	6,63	7,00
Chicas	7,57	6,25	61,00	33,50	5,00	7,00
Después de vivir la experiencia de ducha mixta						
Chicos	9,00	8,50	53,00	70,00	7,25	7,50
Chicas	7,75	7,13	56,57	43,88	5,25	7,88

Empezaremos por los chicos. En cuanto al pudor corporal mejoran claramente al pasar de valores 7,75 y 7,38 a los valores claramente superiores 9,00 y 8,50. Para la imagen corporal los chicos al final de la experiencia se vieron apreciablemente menos gordos al pasar el promedio de 68,00 a 53,00. En el apartado del atractivo físico la mejora es muy grande al evolucionar de 43,75, por debajo de la media, a un 70,00, muy por

encima de la media del atractivo físico. En cuanto a la autoestima corporal, pasaron de un 6,63 a un notable 7,25. Y la evolución de su actitud ante las dietas alimentarias por motivos estéticos, en concordancia con la clara y buena evolución de los anteriores aspectos psicológicos, mejora al pasar de un 7,00 a 7,50.

Luego la experiencia de vestuario mixto con desnudez integral fue una experiencia claramente positiva para los chicos, ya que mejoraron y con claridad en todos los aspectos medidos.

Respecto de las chicas. En lo que respecta al pudor corporal, disminuye con bastante claridad, al pasar los valores de 7,57 y 6,25 a 7,75 y 7,13 respectivamente. Al final de la experiencia de vestuario mixto se sintieron algo menos gordas, de 61,00 a 56,57, aunque todavía por encima de la media, y ostensiblemente más atractivas, al pasar de 33,50 a 43,88, aunque igualmente por debajo de lo que consideraban atractivo medio de las chicas. Su autoestima corporal también mejoró de un 5,00 a un 5,25. Y las inercias de restricción a la hora de alimentarse mejoraron de 7,00 a un 7,88. Por tanto, para las chicas compartir el vestuario con chicos, y ducharse juntos y desnudos/as resultó ser positivo, siempre respecto de los aspectos psicológicos que estamos evaluando.

La investigación de este caso se puede resumir diciendo que compartir vestuario para ducharse desnudos/as y cambiarse de ropa, mejora los niveles de pudor, imagen corporal y autoestima corporal, e inhibe los comportamientos de restricción alimentaria tanto en los chicos como en las chicas.

Y tomando en cuenta los tres casos, se pueden inferir estas conclusiones, respecto de los ámbitos psicológicos estudiados. Para los chicos compartir vestuario con las chicas es siempre positivo; mejoran en pudor, imagen corporal, autoestima corporal y conductas alimentarias restrictivas. Y es más positivo cuanto más desnudos/as lo hagan. Esto es,

tener que desnudarse ante las chicas (y otros chicos) conlleva efectos psicológicos claramente positivos en los chicos. Para las chicas, en cambio, únicamente es positivo si tienen que desnudarse totalmente. El tapar partes de sus cuerpos no les ayuda en su imagen corporal y autoestima corporal. Y lo mismo les sucede si se cubren aunque sea ante otras chicas y no haya chicos.

Parecería que el taparse las empuja psicológicamente a avergonzarse de sus cuerpos y a valorarlos peor. En cambio, desnudarse completamente ante otras chicas y chicos, o solo ante otras chicas, les ayuda a mejorar su imagen corporal, su autoestima, el pudor y pierden fuerza las tendencias para comer menos.

Para terminar, es necesario señalar que, en lo referente a las conductas de respeto entre los/as alumnos/as a la hora de ducharse, siempre reinaron el buen ambiente, el respeto, la naturalidad y la normalidad. Al menos hasta donde sabe este profesor, todo/a alumno/a fue respetado/a por los/as demás; nunca hubo queja alguna por comentarios molestos u ofensivos, burlas, cotilleos... respecto del cuerpo de nadie.

## **CONCLUSIONES**

Visto todo lo anterior, la conclusión general del estudio descrito parece meridianamente clara. Participar regularmente en una situación donde hay que desnudarse totalmente, como es la actividad de la ducha en las sesiones de Educación Física, en vestuarios con duchas abiertas, junto con otros/as alumnos/as de similar edad, siempre que se dé en un ambiente de respeto hacia el aspecto de los cuerpos, hace a las chicas y chicos 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 y chicos, y ser respetada/o y aceptada/o tal y como una/o es, les ayuda a ellas/os

mismas/os a asumir sus respectivos cuerpos mejor. Además, pierden fuerza las conductas de restricción en la ingesta de alimentos.

La actividad escolar de la ducha, propia de la asignatura de Educación Física, puede ayudar a las chicas y chicos a mejorar la propia imagen corporal y su autoestima, en esta sociedad donde los medios de comunicación, la publicidad, la industria de la moda y demás, las/os trata tan mal. Y puede servir como medida preventiva contra la aparición de (algunos casos de) trastornos de la conducta alimentaria tales como la anorexia y la bulimia.

## **AGRADECIMIENTOS**

Queremos agradecer a todos los alumnos y a todas las alumnas que han participado en estas investigaciones, habernos posibilitado la realización de su seguimiento y su disposición a rellenar los cuestionarios del estudio.

## **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\\_streptase.html](http://www.diariovasco.com/pg060509/actualidad/aldia/200605/09/DVA_curso_streptase.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](http://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.