PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

¿Está Usted lo Suficientemente Delgado para Nadar? Presiones Soportadas por los Nadadores Competitivos para Alcanzar un Peso Apropiado e Implicaciones para los Entrenadores

Justine J Reel[1] y Diane L Gill[2]

[1]*West Chester University.*
[2]*The University of North Carolina, Greensboro.*

RESUMEN

Los nadadores se encontraron a si mismos en el centro de la escena en los juegos olímpicos de Sydney del 2000 y bajo el escrutinio de los espectadores y de los investigadores de las ciencias del deporte. Comúnmente se intenta determinar que atleta se siente detrás de la escena y este artículo se enfoca en el peso corporal que tanto preocupa a los nadadores. Si bien los deportes como la gimnasia (Conviser, Fitzgibbon, & Kahn, 2000) el patinaje artístico (Smith, 1997; Ryan, 1995) han sido consistentemente rotulados como deportes con “mayor demanda de magresa”, las presiones de los nadadores relacionadas con el peso corporal son menos claras. Benson y Taub (1993) reportaron que los nadadores sienten presión para bajar de peso, “los nadadores pueden ser especialmente vulnerables a desordenes de la alimentación debido que compiten utilizando uniformes ajustados lo que revela la figura de su cuerpo” (p 360).

Thompson y Sherman (1993) han hipotetizado que los nadadores enfrentan presiones únicas para perder peso. Si bien el tema de los uniformes ajustados ha sido reportado en estudios con porristas (Reel and Gill 1998), para los nadadores hay una presión adicional que proviene de la creencia de muchos entrenadores de natación de alto nivel de que un menor peso corporal y un menor porcentaje de grasa mejorará el rendimiento de natación. Thorton (1990) demostró se les había pedido a las nadadoras olímpicas que bajaran de peso y redujeran la masa grasa para bajar los tiempos. “Cuando la nadadora de estilo libre Tiffany Cohen gano sus medallas olímpicas, su porcentaje de grasa corporal era del 22%. Este porcentaje está considerablemente por encima del límite del 15% que muchos entrenadores ponen para sus nadadoras de elite” (p. 120).

Este estudio tuvo los siguientes propósitos: (1) identificar las presiones relacionadas con el peso corporal más frecuentemente reportadas entre los nadadores; (2) examinar la prevalencia de preocupación acerca del peso corporal entre nadadoras; y (3) determinar si las preocupaciones/presiones sobre el peso corporal en la natación están relacionadas con la ansiedad psico-social.

METODOS

Participantes

Sesenta y dos nadadoras de 7 equipos de natación de nivel universitario participaron en este estudio. Las nadadoras tenían un peso de entre 99 y 190 libras (M = 134.21). La mayoría de las nadadoras reportó querer bajar de peso (M = 7.56 libras), queriendo una nadadora bajar 37 libras.

MEDICIONES

El cuestionario acerca de las presiones por el peso corporal en la natación (WPS) fue desarrollado luego de que Reel y Gill (1996) desarrollaran el CHEER un instrumento que medía las presiones por el peso corporal en porristas. La consistencia interna para los 10 ítems fue baja, lo cual resultó en la quita de ciertos ítems para obtener de esta manera un medida más fuerte y confiable (alfa = 0.71).

La escala de ansiedad psico social (SPAS), un cuestionario de 12 ítems desarrollado por Hart, Leary y Reheski (1989), tiene el objetivo de medir el grado de ansiedad psico social el cual se ha definido como el grado de ansiedad que un experimenta cuando presenta su cuerpo a los otros. Se ha reportado que la consistencia interna del SPAS es de alfa = 0.90, y su validez ha sido respaldada por la moderada correlación entre el SPAS y otras mediciones.

RESULTADOS

Más de la mitad (51.6%) de las nadadoras acordaron con la afirmación, “En la natación hay presiones por el peso corporal”. Los puntos más frecuentemente reportados como estresores fueron: el uniforme ajustado (traje de baño) 45.2%; la creencia de que un menor peso corporal ayuda en el rendimiento de natación (42%), los comentarios de los compañeros acerca del peso (16.1%); el publico escudriñando el cuerpo (12.9%); y la creencia de que los nadadores con menor peso corporal tienen una ventaja en el rendimiento (9.7%). Las respuestas positivas al WPS se presentan en la tabla 1.

Los valores del SPAS estuvieron en un rango que fue desde muy bajo (16) hasta muy alto (58 de un posible 60). El valor medio (M = 33.8, SD = 9.87) de los nadadores que se sentían en un rango saludable (bajo SPAS). Sin embargo, 16 nadadoras tuvieron valores altos en el SPAS. Los análisis de correlación de Pearson revelaron una correlación moderada (r = 0.51) entre los valores total del WPS y los valores del SPAS, lo que sugiere que las preocupaciones por el peso corporal específicas de la natación estuvieron relacionadas con la imagen corporal. El SPAS también estuvo relacionado a algunos ítems individuales del WPS, lo cual es lógico, incluyendo estresores tales como el público (r = 0.46), el rendimiento (r = 0.42), los compañeros de equipo (r = 0.27) y el traje de baño (r = 0.26).

DISCUSION

Los resultados muestran claramente que algunos nadadores están experimentando cierto nivel de estrés relacionado con el peso corporal dentro del ambiente de la natación competitiva. Si bien el uniforme y las presiones por el rendimiento son los estresores más frecuentemente citados, los otros estresores (e.g., el público y los compañeros de equipo), también fueron reportados con frecuencia. Interesantemente, aunque los trajes de baño para la natación competitiva son característicamente hechos en una sola pieza, las nadadoras reportaron que los trajes son pedidos en tamaños mucho más chicos para disminuir el efecto de la corriente. Por lo tanto, las nadadoras competitivas utilizan trajes de baños que son 2 o más talles más chicos que su talle normal, y en algunos casos se utilizan trajes para niños para evitar el efecto de arrastre. La creencia de que la reducción en el peso corporal y en la grasa corporal están asociados con un incremento en el rendimiento es una creencia que se ha esparcido ampliamente en el ambiente de la natación. Desafortunadamente esta creencia es aprendida por los nadadores jóvenes quienes la predican cuando se vuelven entrenadores. Aunque muchas nadadoras parecen capaces de manejar la presión de perder peso, algunas nadadoras con altos niveles de ansiedad psico-social pueden tener un alto riesgo de desarrollar desordenes de la alimentación.

Implicaciones para los Entrenadores

Los entrenadores deben estar conscientes de las presiones por el peso corporal sufridas por las nadadoras competitivas, y pueden beneficiarse de esto. Es importante entender que si bien las nadadoras pueden sentirse más cómodas utilizando trajes de baño en comparación con el resto de las personas, estas pueden experimentar ciertos niveles de estrés asociado con el uso de trajes de baños muy pequeños utilizados con propósitos competitivos. Más importante aún, los entrenadores de natación deben estar conscientes de que si bien muchas nadadoras pueden tener una imagen corporal saludable, puede haber algunas nadadoras que tengan sentimientos altamente negativos acerca de su cuerpo. Es de esperar que estos pensamientos negativos tengan un impacto sobre el rendimiento, y sobre su participación en la natación competitiva. En el apéndice A se presenta un resumen de las estrategias de entrenamiento para evitar que aparezcan estresores relacionados con el peso corporal entre las nadadoras competitivas. Las futuras investigaciones en esta área deberían estudiar las actitudes de los entrenadores acerca del peso corporal y el rendimiento en natación. Con el advenimiento de los nuevos trajes de natación, los investigadores deberían observar si se producen cambios en las actitudes referentes al peso corporal. Los estresores relacionados con el peso corporal entre nadadores y nadadoras de la División I, entre nadadores olímpicos y entre nadadores jóvenes deben ser estudiados en profundidad. Es claro que existen presiones relacionadas con el peso corporal entre las nadadoras de nivel universitario y esto queda ejemplificado con las declaraciones de una nadadora:

Yo no puedo ser tan competitiva debido a mi estructura corporal. Nadar rápido es más fácil para las personas más livianas. Todas nos cambiamos juntas en el mismo vestuario y en este hay una balanza. Siempre hay alguien del equipo que está dispuesta a realizar comentarios si hay alguna que tenga sobrepeso o compararla con las más “flacas” del equipo.

APENDICE A

Estrategias de entrenamiento:

1. Eliminar los requerimientos de peso y los objetivos relacionados con el peso corporal.
2. Evitar los pesajes en grupo.
3. Permitir que los miembros del equipo elijan los trajes de baño siempre que sea posible.
4. Educar a las nadadoras acerca de que los músculos pesan más que la grasa.
5. Estimular a las nadadoras para que cubran las necesidades de ingesta calórica.
6. Desalentar los comentarios acerca del peso corporal de otras nadadoras.
7. Evaluar sus creencias acerca de la relación entre el rendimiento y el peso corporal.
8. Monitorear los comportamientos alimenticios / preocupaciones por el peso corporal y buscar nadadoras que estén en riesgo.
9. Escuchar las preocupaciones de las nadadoras acerca del peso corporal y de su cuerpo.
10. Estimular a las nadadoras que estén en riesgo a mantener sus dietas para asegurar una adecuada ingesta calórica.
11. Desarrollar una red de referencia en su universidad o en su comunidad de manera que usted pueda referirse a una atleta cuando sea necesario.
12. Evitar los comentarios que sugieran que una nadadora deba perder peso para bajar los tiempos.

	Descriptores				
Durante el Nado	**Fácil de Utilizar**	**Util**	**Efectivo**	**Menos Aburrimiento**	**Menos Dolor**
Primera parte de la prueba	80	60	60	40	0
Parte media de la prueba	60	80	80	40	80
Ultima parte de la prueba	40	80	80	60	80

Tabla 1. *Respuestas Positivas al WPS.*

REFERENCIAS

1. Benson, R., & Taub, D.E (1993). Using the PRECEDE model for causal analysis of bulimic tendencies among elite women swimmers. *Journal of Health Education, 24(6), 360-368*
2. Conviser, J., Fitzgibbon, M., & Kahn, S (2000). NCAA female gymnasts and eating disorders: A coach=s perspective. *Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference. Nashville, TN*
3. Hart, E., Leary, M.R., & Rejeski, W.J (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 94-104*
4. Reel, J.J., & Gill, D.L (1996). Psychosocial factors related to eating disorders among high school and college female cheerleaders. *The Sport Psychologist, 10, 195-206*
5. Reel, J.J., & Gill, D.L (1998). Weight concerns and disordered eating attitudes among male and female college cheerleaders. *Women in Sport & Physical Activity Journal, 7(2), 79-94*
6. Ryan, J (1995). Little girls in pretty boxes: The making and breaking of elite gymnasts and figure skaters. *New York: Doubleday*
7. Smith, B (1997). Behind the scenes of the world=s most glamorous sport: Talking figure skating. *Toronto, Ontario: McClelland & Stewart*
8. Thompson, R.A., & Sherman, R.T (1993). Helping athletes with eating disorders. *Champaign, IL: Human Kinetics*
9. Thorton, J.S (1990). Feast or Famine: Eating disorders in athletes. *The Physician and Sportsmedicine, 18(4), 116-122*