

Las destrezas mentales como atributos protectores frente al riesgo de los trastornos alimentarios en bailarines

Mental skills as protective attributes against eating disorder risk in dancers

Estanol E, Sheperd C, MacDonald T.

Journal of Applied Sport Psychology, 25(2), 2013, 209-222.

Claudia Unikel Santoncini

Revisión de la bibliografía internacional

En este trabajo los autores hacen una revisión de la bibliografía sobre el riesgo que implica el ambiente dancístico para el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y señalan la importancia de realizar una investigación con este grupo de riesgo para apoyar, con conocimiento científico, y mejorar la salud física y mental de los bailarines. Es una aportación original a la bibliografía en tanto proponen el estudio de variables mediadoras como la depresión y la ansiedad, así como las habilidades de afrontamiento en este grupo específico.

El ambiente de la danza ha sido señalado en la bibliografía como riesgoso para el desarrollo del TCA desde la década de los años 1980, por autores como David Garner, Linda Hamilton y Jeanne Brooks-Gunn. Tanto ellos como otros autores que en años más recientes han estudiado a este grupo de riesgo, han señalado diversos factores que influyen en el desarrollo del TCA, entre los cuales el principal es el ambiente dancístico en sí mismo, cuyas características son un alto grado de competitividad y una elevada presión para tener un cuerpo delgado. Esto tiene como consecuencia una gran preocupación por la imagen corporal que puede derivar en la práctica de conductas alimentarias de riesgo características de los TCA, lo que a su vez incrementa el riesgo para desarrollar una patología psiquiátrica. Indican los autores que cuando se entrevista a estudiantes de danza, éstos mencionan diversas características del ambiente que promueven la preocupación por el peso y la figura, como pueden ser los espejos, la ropa, las audiciones para participar en una obra y la comparación con sus compañeros, aunado a las características de extrema disciplina y perfeccionismo.

Los autores mencionan, a partir de la revisión de la bibliografía, que en los grupos de danza se han encontrado prevalencias de trastornos de la conducta alimentaria hasta

del 45% en comparación con el 28% encontrado en otros grupos de estudiantes, además de que la psicopatología encontrada es similar a la que presentan individuos con conductas alimentarias de riesgo. En algunos estudios se ha encontrado que hasta el 83% de los bailarines ha cubierto criterios de un TCA en algún momento de su vida. Sin embargo se preguntan qué sucede pues a pesar de que todos los bailarines están expuestos a las mismas presiones del ambiente, no todos desarrollan un TCA. Esto llevó a pensar a los autores de este artículo en la probabilidad de la influencia de rasgos depresivos y ansiosos, que como se señala en la bibliografía, fungen como predictores del desarrollo de un TCA. Asimismo pensaron en el papel que podrían jugar las habilidades de afrontamiento positivas como menor evasión, enfrentar activamente las situaciones, el pensamiento racional y el control emocional. Los estudios sobre habilidades mentales en bailarines señalan que la confianza en sí mismo juega un papel primordial en el éxito que se obtiene debido a que ésta ayuda a disminuir el estrés.

Los autores de este artículo pronostican que habrá una relación positiva entre los factores de riesgo medidos, es decir presión por el peso corporal, la depresión y la ansiedad, y los síntomas de trastorno alimentario, así como una relación inversa con las habilidades de afrontamiento. Asimismo, proponen que tanto el afecto negativo como las habilidades de afrontamiento, fungirán como variables mediadoras entre la presión por el peso y los síntomas del TCA.

El estudio se llevó a cabo con 205 mujeres estudiantes de danza y bailarinas profesionales en un rango de edad de 17 a 25 años, con un tiempo promedio de entrenamiento de 12 años y de origen europeo-americano; la mayoría practicante de danza clásica, pero también algunas de danza moderna. Los autores utilizan un instrumento específico para

medir la presión por el peso en bailarines, otro para medir las habilidades mentales en atletas y otros instrumentos de medición generales para la depresión, la ansiedad y las características psicológicas y conductuales de los TCA.

Los resultados obtenidos permitieron confirmar la relación positiva entre factores de riesgo (presión por la delgadez, depresión y ansiedad) y síntomas del TCA. También se confirmó la hipótesis sobre la relación negativa entre factores de riesgo y las habilidades mentales. Por otro lado, se confirmó el papel mediador del afecto negativo entre la presión por la delgadez y los síntomas del TCA. Finalmente, no se obtuvo un buen ajuste para el modelo estructural para probar el papel mediador de las habilidades mentales entre el afecto negativo y los síntomas de TCA cuando se incluyeron todas las habilidades mentales, mientras que un modelo más parsimonioso sí arrojó resultados positivos. En específico, los aspectos que mostraron relación fueron: afrontar la adversidad, sentirse libre de preocupaciones y motivación para alcanzar metas y confianza.

El estudio aporta evidencia sobre la relación que existe entre el afecto negativo y los síntomas del TCA en el ambiente dancístico, además de mostrar las habilidades de pensamiento específicas que ayudan a mediar entre los sín-

tomos depresivos y el desarrollo de un TCA en bailarines. Estos hallazgos aportan información que puede ser utilizada para el desarrollo de programas preventivos e intervenciones terapéuticas con ellos, con la finalidad de que puedan desarrollar estrategias de afrontamiento que los protejan del afecto negativo asociado con la presión por la delgadez.

Por otro lado, y de manera muy atinada a mi parecer, los autores sugieren que se trabaje con los profesores y coreógrafos para que se cuestione la influencia de las prácticas tradicionales de enseñanza de la danza en el desarrollo del TCA, lo que habla de la tremenda fuerza que tiene la presión del ambiente para desarrollar estas patologías.

La autora Kena Bastien van der Meer menciona en su libro "Tras bambalinas. 25 años de políticas culturales y salud en la danza profesional oficial mexicana (1975-2000)", que: "se pierde de vista que con todo y un cuerpo perfecto, si el alma está enferma, no habrá manera de que se exprese más que molestia e insatisfacción, mucho más cuando se trata de un cuerpo desnutrido". Siendo que el cuerpo es la herramienta de trabajo de los bailarines, resulta básico mantenerlo en condiciones óptimas de salud tanto física como mental, para lo cual es importante llevar a cabo investigaciones como la que presentan los autores de este trabajo.