

**La Influencia de las Exigencias Estéticas del Ballet Clásico en el Desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en bailarinas de Ballet clásico de la ciudad de Medellín, Colombia.**

The influence of the aesthetic requirements of classical ballet on the development of eating disorders in classical ballet dancers in the city of Medellín

Juanita puerta villegas

Asesor

Paula Andrea Díez Cardona

UNIVERSIDAD EAFIT  
ESCUELA DE ARTES Y HUMANIDADES  
PSICOLOGÍA  
MEDELLÍN  
2025

Trabajo de grado

## Contenido

Resumen .....	2
Abstract.....	3
Introducción .....	3
Metodología .....	6
Conclusiones .....	14
Referencias.....	15

## Resumen

Este estudio cualitativo explora cómo las exigencias estéticas del ballet clásico influyen en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en bailarinas de Medellín, Colombia. A través de entrevistas semiestructuradas con bailarinas de 18 a 25 años, se analizaron las experiencias subjetivas de las bailarinas con relación a la percepción de la imagen corporal, los hábitos alimentarios y el impacto del entorno del Ballet en su bienestar emocional. Los resultados revelan que muchas de las bailarinas experimentan patrones alimentarios restrictivos y una internalización profunda de los ideales estéticos del ballet, lo que lleva a preocupaciones constantes sobre su peso y apariencia física. Aunque no se identificaron diagnósticos clínicos de TCA, se observaron patrones de comportamiento que podrían aumentar el riesgo de desarrollarlos. El estudio destaca la necesidad de intervenciones psicológicas en las academias de ballet dirigidas a mejorar la autoimagen de las bailarinas y su relación con la alimentación y sugiere la reevaluación de los estándares estéticos en esta disciplina para promover prácticas más saludables.

**Palabras clave:** Ballet clásico, trastornos de la conducta alimentaria, imagen corporal, bailarinas, hábitos alimentarios, presión estética, salud mental.

## Abstract

This qualitative study explores how the aesthetic demands of classical Ballet influence the development of Eating Disorders (ED) in dancers from Medellín, Colombia. Through semi-structured interviews with dancers aged 18 to 25, the study examined the perception of body image, eating habits, and the impact of the Ballet environment on their emotional well-being. The results reveal a deep internalization of Ballet's aesthetic ideals, leading to restrictive eating behaviors and constant concern about weight. Although no clinical diagnoses of ED were identified, behavioral patterns that could increase the risk of developing them were observed. The study highlights the need for psychological interventions in Ballet academies and suggests a reevaluation of aesthetic standards in this discipline to promote healthier practices.

**Keywords:** Classical Ballet, eating disorders, body image, dancers, eating habits, aesthetic pressure, mental health.

## Introducción

La danza ha sido una forma de expresión artística fundamental para la humanidad desde tiempos prehistóricos. Es considerada una de las primeras habilidades desarrolladas para transmitir emociones y rituales, y ha evolucionado a lo largo del tiempo hasta convertirse en un medio artístico altamente codificado y exigente (López, 2020). Entre los estilos de danza más prestigiosos, el ballet clásico se destaca no solo por su demanda técnica, sino también por sus estrictos estándares estéticos, que imponen una serie de exigencias físicas sobre los cuerpos de los bailarines. Estas exigencias, históricamente ligadas a la delgadez extrema, han sido objeto de debate en relación con su impacto en la salud física y mental de las bailarinas.

El ballet clásico tiene sus raíces en las cortes italianas del Renacimiento, donde se consolidó como una forma de entretenimiento cortesano (Naranjo, 2017). Con el tiempo, bajo la influencia de la corte francesa de Luis XIV, el ballet se institucionalizó como una disciplina formal, con reglas precisas que regulan cada movimiento y una estética que prioriza la perfección física (Asprilla, 2016). Desde entonces, el ballet no solo ha evolucionado como

una técnica altamente estilizada, sino también como una forma de arte que impone ideales corporales estrictos sobre sus practicantes, especialmente las mujeres.

Las bailarinas, como símbolos de gracia y ligereza en el escenario, han sido idealizadas a lo largo de la historia. En el siglo XIX, el ballet romántico consolidó la imagen de la bailarina como un ser etéreo, cuya delgadez y fragilidad física eran percibidas como atributos esenciales para su éxito en el escenario. Este ideal se ha mantenido hasta la actualidad, con la delgadez extrema como un criterio fundamental en la mayoría de las academias y compañías de ballet clásico alrededor del mundo (Mora, 2011). Sin embargo, este enfoque en la apariencia física ha llevado a muchas bailarinas a desarrollar una relación conflictiva con su cuerpo y con la alimentación, enfrentándose a una presión constante por mantener un cuerpo estilizado que cumpla con los estándares de la disciplina.

El entorno del ballet clásico impone una presión estética que puede tener consecuencias graves para la salud física y mental de las bailarinas. Los altos estándares de delgadez, considerados sinónimos de éxito y destreza, generan una constante comparación entre las bailarinas, lo que aumenta el riesgo de desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Estudios previos han documentado que las bailarinas de ballet clásico, al igual que otros atletas en deportes estéticos, son un grupo de riesgo para el desarrollo de TCA, debido a la obsesión por mantener un cuerpo que cumpla con los ideales estéticos de su disciplina (García-Dantas et al., 2014; Baladía, 2016). Sin embargo, en Colombia, existen pocos estudios cualitativos que exploren en profundidad cómo estas exigencias estéticas influyen en las experiencias subjetivas de las bailarinas.

Las investigaciones internacionales, realizadas principalmente en Europa y América del Norte, han sido en su mayoría de naturaleza cuantitativa, lo que deja un vacío en la comprensión de las vivencias emocionales y subjetivas de las bailarinas en contextos locales. Este vacío es especialmente notorio en el caso de Colombia, donde la relación entre el ballet clásico y los TCA no ha sido suficientemente estudiada. En un país donde el ballet está creciendo en popularidad, especialmente en ciudades como Medellín, es crucial comprender cómo las bailarinas locales experimentan la presión estética y qué impacto tiene en su salud y bienestar.

En este contexto, el objetivo general de este estudio es comprender cómo las exigencias estéticas del Ballet clásico influyen en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria en las bailarinas de Ballet de la ciudad de Medellín. Este objetivo se basa en la necesidad de explorar las experiencias subjetivas de las bailarinas y de identificar los factores específicos que contribuyen al desarrollo de TCA en este grupo vulnerable.

Para alcanzar este objetivo general, se han planteado los siguientes objetivos específicos. **Identificar la presencia de comportamientos asociados a trastornos de la conducta alimentaria en las bailarinas de ballet clásico de Medellín.** A través de entrevistas semiestructuradas, se pretende detectar si las bailarinas adoptan patrones de alimentación restrictiva o conductas que puedan ser indicativas de un TCA, aun cuando no exista un diagnóstico clínico. **Analizar cómo la percepción de la imagen corporal afecta a las bailarinas de ballet clásico en su práctica diaria y su bienestar emocional.** La percepción de la imagen corporal es un factor determinante en la relación de las bailarinas con su alimentación y en su autoestima. Este estudio busca explorar cómo la autocrítica y la comparación con otras bailarinas influyen en su bienestar emocional y en su rendimiento. **Explorar las problemáticas específicas del ballet clásico en relación con la percepción corporal y los hábitos alimentarios de las bailarinas.** A lo largo de la investigación, se examinarán las dificultades que enfrentan las bailarinas para cumplir con los estándares estéticos de su disciplina y cómo esto afecta sus hábitos alimentarios y su salud. Y **examinar el rol de los entrenadores, compañeros y el entorno del Ballet en la formación de la imagen corporal de las bailarinas.** Los entrenadores y compañeros juegan un papel crucial en la forma en que las bailarinas perciben su cuerpo. Este estudio analizará cómo los comentarios, las expectativas y las comparaciones dentro del entorno del ballet refuerzan o mitigan la presión estética.

El ballet clásico es una disciplina que se basa en el control riguroso del cuerpo. Este control no se limita a la técnica de los movimientos, sino que también se extiende a la estética corporal de los bailarines. Las bailarinas, en particular, están sujetas a una evaluación constante no solo de su habilidad técnica, sino también de su apariencia física. La delgadez extrema, la ligereza y la agilidad se han convertido en criterios fundamentales para el éxito en esta disciplina (Raich, 2004). Esto ha llevado a que muchas bailarinas adopten hábitos alimentarios restrictivos, lo que puede derivar en problemas graves de salud como los TCA.

A pesar de que los entrenadores y las academias de ballet rara vez imponen de manera explícita estos estándares, las bailarinas internalizan las expectativas estéticas de su entorno. La comparación constante con otras bailarinas y la autoevaluación crítica generan una insatisfacción corporal que puede ser devastadora para su salud mental y emocional (Cash & Pruzinsky, 1990). Esta insatisfacción no solo afecta su bienestar fuera del escenario, sino también su rendimiento durante las presentaciones, lo que a su vez refuerza el ciclo de ansiedad, autocrítica y restricción alimentaria.

El impacto psicológico de los TCA en las bailarinas no puede ser subestimado. Las consecuencias psicológicas incluyen ansiedad, depresión, baja autoestima y, en algunos casos, conductas autodestructivas. Estas secuelas están directamente relacionadas con la presión estética y el perfeccionismo que caracteriza al ballet clásico. Las bailarinas que se ven incapaces de alcanzar el ideal corporal impuesto por su entorno a menudo experimentan un profundo malestar emocional, lo que refuerza los comportamientos alimentarios desordenados y agrava los síntomas de los TCA.

Por último, las consideraciones éticas fueron un aspecto fundamental en la realización de este estudio. Se garantizó la confidencialidad de las participantes en todo momento y se obtuvo el consentimiento informado de todas ellas antes de realizar las entrevistas. Además, las participantes fueron informadas de que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna repercusión. Esta investigación cumple con los principios éticos establecidos para estudios cualitativos, asegurando que se respeten los derechos y el bienestar de todas las participantes.

## Metodología

Este estudio de caso cualitativo transversal utilizó una entrevista semiestructurada como la herramienta de recolección de datos para explorar las experiencias subjetivas de las bailarinas de ballet clásico de la ciudad de Medellín en relación con la imagen corporal y los hábitos alimentarios. La selección de las participantes se realizó a través de un muestreo en cadena o “bola de nieve”, donde las mismas bailarinas recomendaron otras que cumplieran los criterios de inclusión del estudio, los cuales fueron bailarinas de ballet clásico, mujeres, entre los 18 y 25 años de la ciudad de Medellín. El tamaño de la muestra fue de 5 participantes en total.

Las entrevistas, con una duración de 30 minutos aproximadamente, fueron realizadas de manera virtual o presencial, según la disponibilidad de las participantes. Las preguntas se centraron en la percepción de las bailarinas sobre su imagen corporal, hábitos alimentarios y las presiones estéticas del ballet. El análisis de los datos se realizó mediante la codificación temática, lo que permitió identificar patrones y temas recurrentes en las narrativas de las bailarinas.

Se garantizaron principios éticos, como la confidencialidad de la información y el consentimiento informado de todas las participantes. Asimismo, se les informó de su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.

## **Resultados**

Respondiendo al objetivo de identificar la existencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en las bailarinas de ballet clásico, los resultados muestran que, aunque ninguna de las bailarinas entrevistadas reportó un diagnóstico clínico de TCA, varias de ellas manifestaron patrones de comportamiento que podrían estar relacionados con un trastorno alimentario. En particular, las bailarinas describieron la restricción alimentaria como una estrategia común antes de las presentaciones, con el fin de evitar sentirse "pesadas" durante la ejecución de las coreografías. Este patrón fue mencionado de manera recurrente, y varias bailarinas expresaron que, aunque saben que necesitan energía para rendir, prefieren comer poco o nada antes de un ensayo o presentación importante. No obstante, la mayoría de las bailarinas no consideró estos comportamientos como problemáticos o indicativos de un trastorno, sino más bien como parte de las exigencias físicas y estéticas de su disciplina.

Respondiendo al objetivo de analizar la afectación de la percepción de la imagen corporal en las bailarinas de Ballet clásico, se encontró que la imagen corporal es un tema central en la vida diaria de las bailarinas, una de ellas comentó: "Siento que siempre estoy mirándome en el espejo, buscando imperfecciones. Todas las participantes manifestaron estar constantemente conscientes de su apariencia física y de cómo esta afecta tanto su rendimiento como su aceptación en el entorno del ballet. Aunque algunas bailarinas mencionaron no sentir una presión directa para modificar su cuerpo, todas coincidieron en que la comparación constante con otras bailarinas es inevitable. Una de las bailarinas comentó: "Siempre me comparo con las que son más delgadas. Siento que tengo que verme así para mejorar." Otro

participante comentó: "Cuando me siento gorda, siento que no puedo bailar bien. Es como si mi cuerpo me traicionara."

Este tipo de pensamientos fue recurrente en varias entrevistas, indicando que, aunque no todas las bailarinas se sienten presionadas explícitamente por sus entrenadores o profesores, la internalización de los ideales estéticos del ballet afecta profundamente su percepción corporal. Algunas bailarinas también mencionaron que su imagen corporal ha cambiado con el tiempo y que a medida que avanzan en su carrera, se vuelven más críticas con su propio cuerpo.

Respondiendo al objetivo de identificar las problemáticas del ballet clásico sobre la percepción corporal de las bailarinas, una de las problemáticas más recurrentes fue la presión estética que enfrentan para mantener un cuerpo delgado. Varias bailarinas relataron que, aunque sus entrenadores no les exigen directamente que pierdan peso, el entorno competitivo del ballet genera una presión implícita para ajustarse a un estándar corporal que asocian con el éxito en la disciplina. Las bailarinas reconocieron que, si bien los comentarios directos sobre su físico no son frecuentes, hay una expectativa constante de mantener un cuerpo esbelto y ágil. Algunas bailarinas mencionaron que esta presión no solo proviene de los entrenadores, sino también de la interacción con sus compañeros y del ambiente general de las academias de ballet, donde "todas están siempre preocupadas por cómo se ven". Otra de las participantes recordó: "Mi profesora una vez me dijo que debería 'cuidar lo que come'. No dijo que adelgazara, pero el mensaje estaba claro."

En relación con el objetivo anterior, también se encontraron varias dificultades relacionadas con la relación con la comida. Las bailarinas describieron cómo sus hábitos alimentarios varían según el contexto. En su vida cotidiana, intentan mantener una dieta equilibrada, pero en los momentos previos a una presentación o evento importante, tienden a modificar su ingesta de alimentos, optando por comer menos o evitar comidas para no sentirse incómodas en el escenario. Este patrón de restricción alimentaria fue mencionado por varias bailarinas, quienes explicaron que la comida se convierte en un tema de preocupación especialmente antes de una competencia, lo que las lleva a ser más conscientes de su ingesta. Una bailarina relató: "Normalmente como bien, pero cuando se acerca una presentación, trato de no comer mucho porque no quiero sentirme llena o pesada". Una

bailarina mencionó: "Siempre estoy pensando en cómo me veo. Es agotador, pero siento que es parte de ser bailarina."

Respecto a la alimentación y el rendimiento, las bailarinas destacaron la importancia de sentirse ligeras en el escenario. Varias participantes expresaron que su rendimiento se ve afectado cuando sienten que han comido demasiado. Una de las bailarinas comentó: "Si como mucho antes de bailar, siento que no puedo moverme con la misma facilidad, y eso me preocupa". Este sentimiento de "pesadez" relacionado con la alimentación fue recurrente en las entrevistas, lo que sugiere que las bailarinas tienden a asociar una ingesta controlada de alimentos con un mejor rendimiento físico. No obstante, algunas también reconocieron que esta preocupación por la alimentación puede ser contraproducente, ya que en ocasiones terminan sintiéndose débiles por no haber comido lo suficiente.

Finalmente, en cuanto al rol de los entrenadores y profesores, las bailarinas manifestaron que, aunque algunos entrenadores no hacen comentarios explícitos sobre su peso, los comentarios sutiles sobre su cuerpo o alimentación sí influyen en su autopercepción. Algunas bailarinas recordaron que sus entrenadores han mencionado la necesidad de "cuidar lo que comen" antes de una presentación, lo que les genera dudas sobre si están cumpliendo con las expectativas físicas de la disciplina. Estos comentarios, aunque no siempre son directos, refuerzan la preocupación de las bailarinas por su imagen corporal y su relación con la comida. En general, las bailarinas reconocen que la opinión de los entrenadores y compañeros tiene un gran impacto en cómo se perciben a sí mismas y en cómo manejan su alimentación.

Además, varias bailarinas describieron experimentar altos niveles de ansiedad y malestar emocional, especialmente antes de presentaciones importantes. La ansiedad no solo se relaciona con su desempeño técnico, sino también con la preocupación por cómo se ven en el escenario. Una bailarina expresó: "Antes de una presentación, me preocupo no solo por cómo voy a bailar, sino también por si me veo bien". Este tipo de ansiedad fue un tema recurrente en las entrevistas, destacando cómo las expectativas estéticas y de rendimiento en el Ballet generan una presión emocional significativa en las bailarinas.

## **Discusión**

Los resultados de esta investigación subrayan cómo las bailarinas de Ballet clásico en Medellín viven una constante interacción entre las expectativas estéticas de su disciplina, su percepción de la imagen corporal y sus comportamientos alimentarios. Las teorías de la

imagen corporal de Cash y Pruzinsky (1990), la teoría sociocultural de los Trastornos de la Conducta Alimentaria de Thompson y Stice (2001), y la teoría de la restricción cognitiva de Herman y Polivy (1980) son marcos teóricos esenciales para comprender en profundidad estos hallazgos.

Los resultados de este estudio revelan una compleja interacción entre las exigencias estéticas del Ballet clásico, la percepción de la imagen corporal y los comportamientos alimentarios de las bailarinas en Medellín. Aunque no se identificaron diagnósticos clínicos de TCA, los patrones de comportamiento observados sugieren un riesgo elevado de desarrollar estos trastornos.

Estos hallazgos están alineados la teoría de la imagen corporal de Cash y Pruzinsky (1990), la cual proporciona un marco integral para entender cómo las bailarinas internalizan los ideales estéticos del Ballet y como perciben y manejan la presión estética que domina el mundo del Ballet. La constante preocupación por la apariencia física, la comparación con otras bailarinas y la presión sociocultural para mantener un cuerpo delgado contribuye a la adopción de comportamientos alimentarios restrictivos entre las bailarinas. Aunque los entrenadores no siempre verbalizan estas expectativas, las bailarinas internalizan los ideales estéticos de su disciplina, lo que puede llevar a patrones de alimentación desordenados.

Según esta teoría, la imagen corporal no solo se limita a la percepción del tamaño o forma del cuerpo, sino que incluye pensamientos, creencias y actitudes que pueden afectar profundamente el bienestar psicológico de la persona. En las entrevistas, preguntas como "¿Sientes presión para mantener un cierto peso o apariencia física en tu carrera como bailarina?" y "¿Cómo te sientes cuando tienes que compararte con otras bailarinas en términos de físico?" revelan que las bailarinas internalizan estos estándares y, aunque no siempre de manera explícita, desarrollan insatisfacción corporal. Como Cash y Pruzinsky (1990) señalan, la insatisfacción con la imagen corporal es un factor crítico que puede llevar a comportamientos desadaptativos, incluyendo restricciones alimentarias y ejercicio excesivo.

Este estudio cualitativo confirma lo que Cash y Pruzinsky describen: la insatisfacción corporal no solo está relacionada con el peso o la forma, sino que afecta el autoconcepto general de la bailarina, alimentando una autopercepción negativa que impacta sus pensamientos, emociones y comportamientos. Esta insatisfacción, combinada con las

comparaciones constantes en el entorno competitivo del Ballet, incrementa el riesgo de desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), tal como lo sugiere la literatura existente (Cash & Pruzinsky, 1990).

La teoría sociocultural de Thompson y Stice (2001) es igualmente fundamental para comprender como los mensajes provenientes de los entrenadores, compañeros y el entorno cultural refuerzan los ideales estéticos y contribuyen al desarrollo de TCA. ayuda a explicar cómo el entorno del Ballet, incluyendo los comentarios sutiles de los entrenadores y la presión implícita para mantener un cuerpo delgado, contribuye a la internalización de ideales estéticos poco realistas. Esta internalización, como sugieren Thompson y Stice, es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de TCA.

Preguntas como "¿Tus entrenadores dicen que hay que tener un peso ideal en el baile?" y "¿Qué tipo de mensajes recibes de tus instructores o compañeros sobre tu cuerpo o alimentación?" permitieron explorar cómo los ideales de delgadez perpetuados en el Ballet clásico refuerzan las conductas alimentarias desordenadas. Según Thompson y Stice (2001), la internalización del ideal de delgadez, promovido por los medios de comunicación y la cultura occidental, es uno de los factores más robustos para predecir la insatisfacción corporal y la aparición de TCA.

Las bailarinas entrevistadas manifestaron que, aunque algunos entrenadores no hacen comentarios explícitos, el entorno competitivo y los comentarios sutiles sobre la figura corporal refuerzan la idea de que el éxito en el ballet está ligado a mantener un cuerpo delgado. Este tipo de presiones socioculturales, como lo sugieren Thompson y Stice, no solo afectan la percepción que las bailarinas tienen de su cuerpo, sino que también crean un ambiente donde la comparación constante con otros cuerpos idealizados es inevitable, incrementando el riesgo de desarrollar comportamientos alimentarios desordenados (Thompson & Stice, 2001).

La teoría de restricción cognitiva de Herman y Polivy (1980) ayudan a entender los patrones de restricción alimentaria y pérdida de control reportados por las bailarinas en su intento de cumplir con los estándares estéticos del Ballet. Este comportamiento refleja un intento de controlar cognitivamente la ingesta de alimentos, lo que según Herman y Polivy, puede llevar a ciclos de restricción y sobreingesta, aumentando el riesgo de TCA.

Las entrevistas revelaron que muchas bailarinas evitan comer antes de presentaciones importantes por miedo a sentirse "pesadas" o menos ágiles, lo que refleja una restricción cognitiva consciente para controlar su peso. Sin embargo, este control estricto a menudo conduce a episodios de pérdida de control y a sentimientos de culpa, lo que se alinea con lo que Herman y Polivy describen como el "paradójico ciclo de restricción y sobreingesta" (Herman & Polivy, 1984).

Este ciclo es particularmente relevante en el contexto del Ballet, donde la imagen corporal no solo está ligada a la estética, sino también al rendimiento. Como las bailarinas mencionaron en las entrevistas, la preocupación por verse bien en el escenario compite con la necesidad de alimentarse para mantener la energía física necesaria para realizar movimientos complejos. La teoría de la restricción cognitiva sugiere que este conflicto entre la necesidad de restringir y la necesidad de alimentarse adecuadamente no solo afecta su rendimiento, sino que también puede llevar a la adopción de patrones alimentarios desordenados (Polivy & Herman, 1985).

El rol de los entrenadores es clave para la formación de las bailarinas, no solo en términos técnicos, sino también en cómo perciben su cuerpo. Según las bailarinas entrevistadas, algunos entrenadores hacen comentarios sutiles sobre la alimentación o el cuerpo, reforzando la idea de que un cuerpo delgado es esencial para el éxito en el Ballet. Estos mensajes, incluso cuando no son intencionadamente negativos, afectan la autopercepción de las bailarinas y su relación con la comida. Toro et al. (2005) sugieren que los entrenadores desempeñan un papel crucial en la perpetuación de los ideales estéticos, lo que contribuye a la ansiedad y al malestar emocional que las bailarinas experimentan antes de las presentaciones.

El malestar emocional es otro tema importante que emergió de las entrevistas. Las bailarinas describieron altos niveles de ansiedad, no solo por el desempeño técnico, sino también por su apariencia física en el escenario. Este hallazgo concuerda con estudios como el de Vincent (1979), que destacan cómo el perfeccionismo y la autocrítica pueden llevar a niveles elevados de estrés y afectar negativamente la salud mental de las bailarinas (Vincent, 1979).

## **Conclusiones**

Este estudio cualitativo sobre las bailarinas de Ballet clásico de Medellín ha permitido obtener una comprensión profunda de cómo las exigencias estéticas y el entorno del Ballet afectan su imagen corporal, sus hábitos alimentarios y su bienestar emocional. A través de las entrevistas semiestructuradas, se ha evidenciado que, aunque las bailarinas no siempre reciben presión explícita para ajustar su peso, la internalización de los ideales de belleza es un fenómeno común entre ellas. Las bailarinas han internalizado la idea de que el éxito en el Ballet está vinculado a mantener un cuerpo delgado y estilizado, lo que las lleva a preocuparse constantemente por su apariencia y a adoptar comportamientos restrictivos con la comida, especialmente antes de presentaciones importantes. El temor de sentirse “pesadas” o menos ágiles influye en sus decisiones alimentarias, revelando una relación problemática entre la alimentación y el rendimiento.

Uno de los hallazgos más importantes es el impacto de los profesores, entrenadores y compañeros en la percepción corporal de las bailarinas. Aunque los comentarios no siempre son directos o explícitos, las sugerencias sutiles sobre la apariencia física o la alimentación refuerzan los estándares estéticos del Ballet. Estas influencias, combinadas con el ambiente competitivo y la comparación constante entre bailarinas, contribuyen al desarrollo de insatisfacción corporal y, en algunos casos, de comportamientos alimentarios desordenados. Sin embargo, no todas las bailarinas mostraron signos claros de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) diagnosticables. Aunque este estudio no concluye que todas las participantes tengan un TCA, sí sugiere que están en una posición vulnerable para desarrollarlos, dado el control estricto que ejercen sobre su alimentación y su constante preocupación por su imagen corporal.

Este estudio cualitativo, a diferencia de los estudios cuantitativos previos, ofrece una perspectiva más profunda sobre las experiencias subjetivas de las bailarinas. Al adoptar este enfoque, ha sido posible capturar las emociones, preocupaciones y tensiones que enfrentan las bailarinas en relación con su cuerpo, su alimentación y su rendimiento. Estudios previos como el de Eufrásio et al. (2021) documentan la prevalencia de distorsiones de la imagen corporal en bailarinas, pero pocos han explorado las experiencias emocionales que subyacen a estas distorsiones. Este enfoque cualitativo permite un análisis más matizado y profundo de cómo se desarrolla la relación entre la imagen corporal, la alimentación y el rendimiento en el contexto del Ballet clásico (Eufrásio et al., 2021).

## Conclusiones

Los hallazgos de este estudio sugieren la necesidad de reevaluar los estándares estéticos en el Ballet clásico. Es crucial desarrollar un enfoque más holístico que valore la salud y el bienestar de las bailarinas por encima de ideales estéticos estrictos. Esto podría incluir la Implementación de programas de educación nutricional para bailarinas y entrenadores, Fomento de un ambiente que celebre la diversidad corporal dentro del Ballet, y la Incorporación de apoyo psicológico regular en las academias de Ballet.

El estudio también plantea preguntas importantes sobre las técnicas clásicas del Ballet y su impacto en la salud mental de las bailarinas. Si bien el ejercicio es generalmente recomendado en la psicología por sus beneficios físicos y mentales, en el contexto de deportes de alto rendimiento, como el Ballet, también puede convertirse en una fuente de presión y ansiedad. Este estudio abre la posibilidad de reflexionar sobre los riesgos que estas prácticas pueden tener en la salud mental de las bailarinas y sobre la necesidad de revisar las normas estéticas y de rendimiento que dominan en estas disciplinas.

Una de las principales implicaciones de este estudio es la necesidad de implementar intervenciones en salud mental dentro de las academias de Ballet clásico. Las bailarinas enfrentan una serie de desafíos emocionales y psicológicos derivados de las expectativas estéticas y del ambiente competitivo en el que se desenvuelven. Las intervenciones psicológicas deben estar dirigidas a promover una relación más saludable con la imagen corporal y la alimentación, así como a reducir la ansiedad y la presión relacionadas con el rendimiento.

Programas de apoyo y asesoramiento psicológico que se enfoquen en mejorar la autoimagen y en desarrollar habilidades de autocompasión podrían ser de gran beneficio para las bailarinas. Estas intervenciones deberían involucrar no solo a las bailarinas, sino también a los entrenadores y profesores, quienes tienen una influencia significativa en la percepción corporal de las bailarinas. Los entrenadores deben ser capacitados para evitar reforzar los estándares estéticos que pueden contribuir al desarrollo de TCA, promoviendo en su lugar un enfoque más inclusivo y saludable hacia la diversidad corporal y el rendimiento.

La implementación de intervenciones psicológicas también puede ayudar a las bailarinas a gestionar la presión y la ansiedad que enfrentan antes de presentaciones o competencias importantes. Técnicas de manejo del estrés y terapia cognitivo-conductual pueden ser útiles para abordar los pensamientos distorsionados sobre la comida y el cuerpo, y para reducir los comportamientos alimentarios restrictivos que a menudo afectan su bienestar físico y emocional.

Este estudio tiene limitaciones que deben ser reconocidas. La principal limitación fue el número reducido de bailarinas que se pudieron incluir en la muestra, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos. Aunque las entrevistas proporcionaron una visión profunda de sus experiencias, futuras investigaciones podrían beneficiarse de una muestra más amplia y diversa que incluya a bailarinas de diferentes regiones y niveles de experiencia. Además, debido a la naturaleza transversal del estudio, no se pudo explorar cómo las experiencias de las bailarinas evolucionan a lo largo del tiempo. Estudios longitudinales podrían proporcionar una visión más detallada de cómo se desarrollan los problemas de imagen corporal y los TCA en el transcurso de sus carreras.

Finalmente, este estudio sugiere varias futuras líneas de investigación. Sería valioso explorar cómo los TCA afectan a las bailarinas a nivel mundial, comparando experiencias en diferentes contextos culturales y académicos. Además, se podría investigar más a fondo el rol específico de los entrenadores en la perpetuación de los ideales estéticos en el Ballet y cómo intervenciones en la formación de entrenadores podrían mitigar los efectos negativos en la salud mental de las bailarinas. También sería útil investigar cómo las técnicas clásicas del Ballet podrían adaptarse o evolucionar para promover una mayor diversidad corporal y un enfoque más inclusivo y saludable hacia la imagen corporal y el bienestar emocional.

## Referencias

- Asprilla, J. (2016). *Historia del ballet clásico y su evolución*. Editorial Danza.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body image: Development, deviance, and change*. Guilford Press.

Eufrásio, R. E. M., et al. (2021). Amateur ballet practicing, body image and eating behaviors: A comparative study of classical ballet dancers, gym users and sedentary women. *Journal of Eating Disorders*, 9(106). <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00459-9>

García-Dantas, A., Sánchez-Martín, M., del Río, C., & Jaenes Sánchez, J. C. (2014). Insatisfacción corporal y actitudes alimentarias anómalas en bailarines y bailarinas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 45-57.

Hamilton, L. H., Brooks-Gunn, J., & Warren, M. P. (1985). Nutritional intake of female dancers: A reflection of energy expenditure. *Nutrition Reviews*, 43(12), 336-340.

Herman, C. P., & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. In A. J. Stunkard & E. Stellar (Eds.), *Eating and its disorders* (pp. 141-156). Raven Press

López, F. (2020). *El legado del ballet en la cultura occidental*. Editorial Arte y Movimiento.

Madruga Acerete, J. (2000). Trastornos de la conducta alimentaria en el ballet clásico: Factores de riesgo y consecuencias. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 6(2), 77-85.

Mitchell, J. E., & Crow, S. (2006). Medical complications of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(4), 438-443.

Naranjo, P. (2017). *Historia y evolución del ballet en América Latina*. Universidad de las Artes, Ecuador.

Raich, R. M. (2004). *Imagen corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide.

Toro, J., Castro, J., Gila, A., & Pombo, C. (2005). Assessment of sociocultural influences on the body shape model in adolescent males with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 13(6), 351-359.

Vincent, W. (1979). *Psychological aspects of eating disorders in dancers*. Journal of Dance Medicine & Science.

