

I CONGRESO
INTERNACIONAL
ESCOLA ACTIVA I SALUT

Creando identidades
activas en la infancia
y la adolescencia

9, 10 y 11 de noviembre de 2023

Valencia (España)



PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE CHICAS ADOLESCENTES EN EL MARCO ESCOLAR

Intervenciones exitosas desde la perspectiva de género

Maria José Camacho Miñano

mjcamacho@ucm.es

Universidad Complutense de Madrid

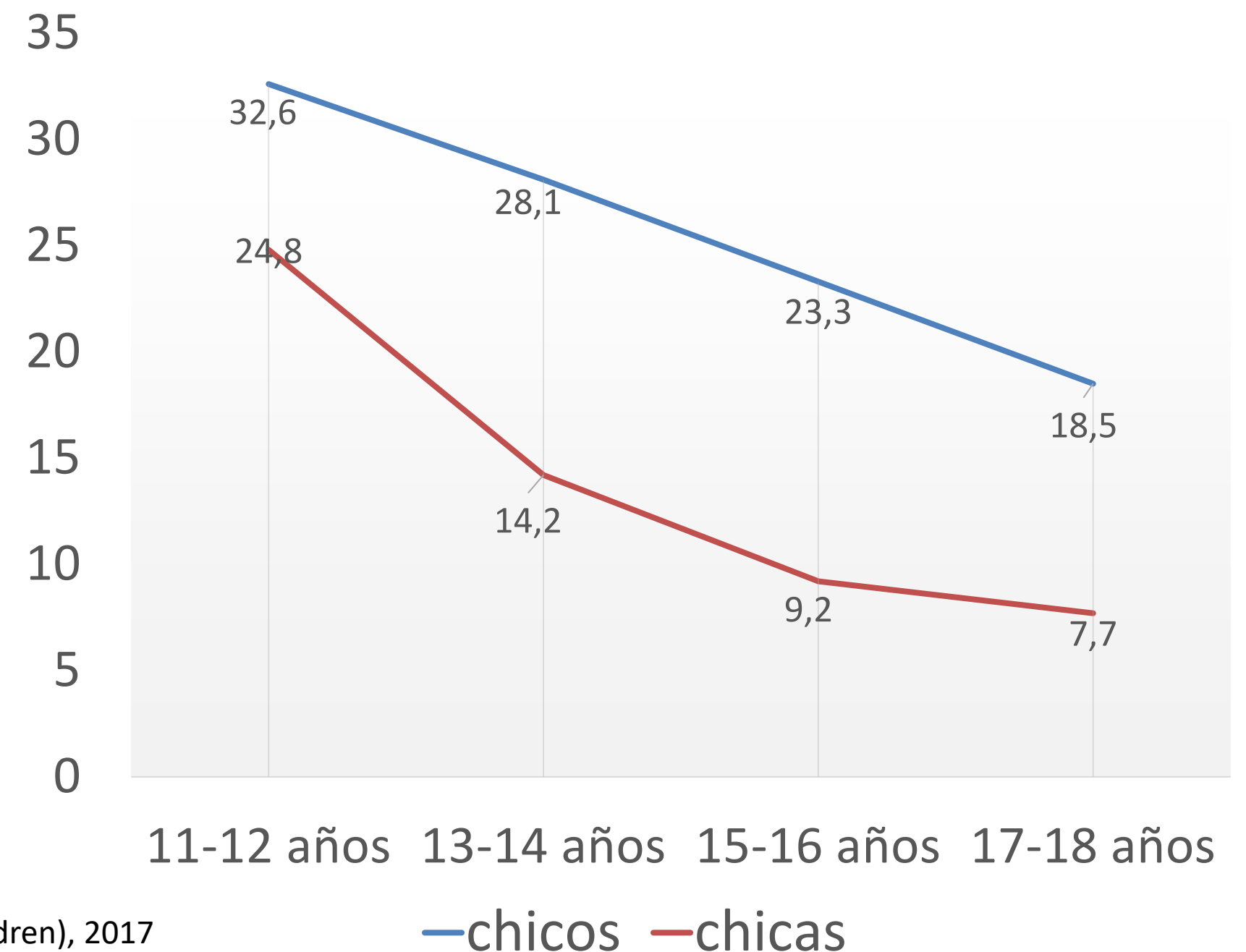
PROBLEMAS

En los últimos 7 días ¿en cuántos días te has sentido físicamente activo/a durante un total de al menos 7 minutos al día?



Estudio HBSC-España (Health Behavior in School Children), 2017

Desigualdades de género en los niveles de actividad física



PROBLEMAS

Las **intervenciones multicomponente y basadas en la teoría** como los enfoques más eficaces para cambiar positivamente la AF de las niñas y chicas adolescentes.

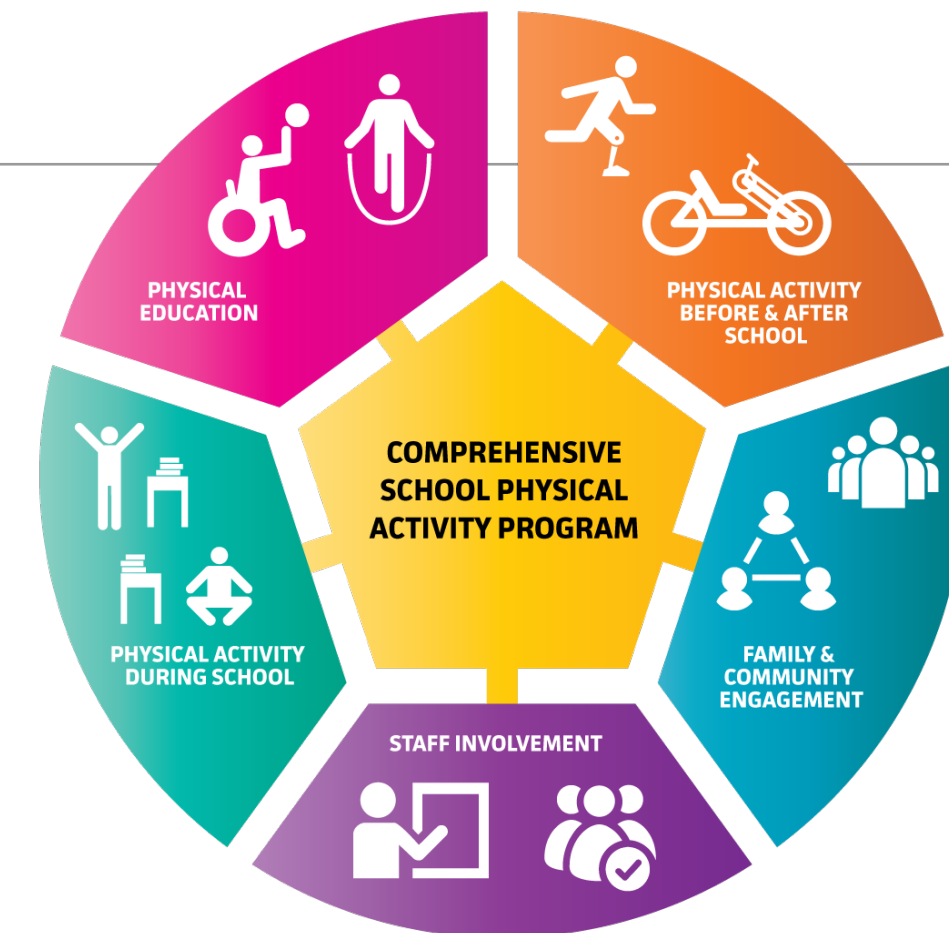
Efectos de intervención para incrementar la AF fueron **muy pequeños**

(Owen et al., 2017)

Owen et al., (2017). The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 105, 237-249

Desigualdades de género en los niveles de actividad física

Programas de promoción de actividad física orientados específicamente a chicas jóvenes en el marco escolar



PROBLEMAS



(McLeroy et al., 1998; Sallis, Owen & Fisher, 2008)

Desigualdades de género en los niveles de actividad física

Programas de promoción de actividad física orientados específicamente a chicas jóvenes

El género como construcción social

Las normas sociales dentro del macrosistema pueden influir en todos los otros niveles del sistema ecológico .
(Sallis y Owen, 1997)

Mujer

sé joven

sé sexy

adelgaza

haz ejercicio

quíete a ti misma

sé sexy

adelgaza

sé madre

sé femenina

eres imperfecta

haz ejercicio

quíete a ti misma

hombre

no llores

sé poderoso

no llores

sé un macho

arriesga

vé a por todas

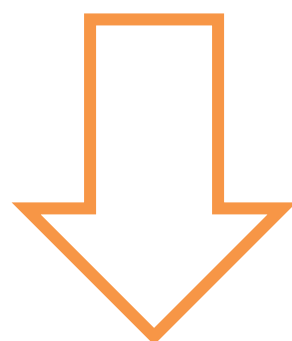
no llores

sé musculoso

sé un macho

sé valiente

Intervenciones exitosas



- ✓ Asegure la igualdad de oportunidades efectiva para todas y todos.
- ✓ Reconozca y celebre la diferencia
- ✓ Orientada a una transformación real

Incrementar los niveles de actividad física y comportamientos saludables

Cuestionar las normas de género en relación a la actividad física, el cuerpo y la salud

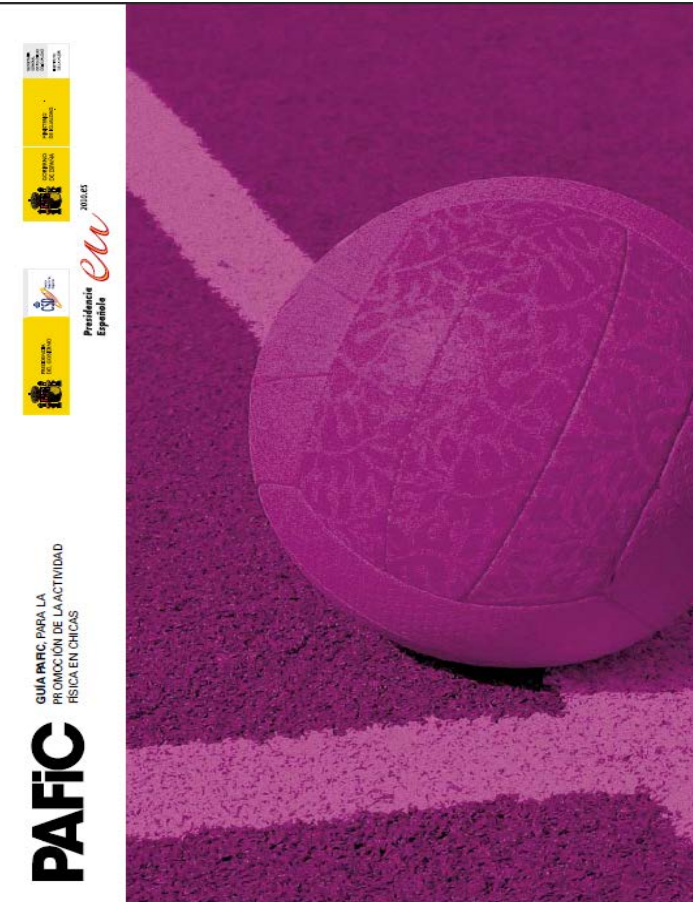


GUÍAS, RECOMENDACIONES, BUENAS PRÁCTICAS

10 consejos #EfectoIgualdad para eliminar desigualdades de género en tus clases de Educación Física

- 1 RENEVA TUS CONTENIDOS**
Apuesta por juegos y deportes no estereotipados.
- 2 VIGILA EL REPARTO DE MATERIALES Y ESPACIO**
No permitas su discriminación.
- 3 EMPODERA A TUS ALUMNAS**
Asignándoles roles de liderazgo y otras actividades tradicionalmente asignadas al género masculino.
- 4 USA UN LENGUAJE INCLUSIVO E INTEGRADOR**
"Lo que no se nombra, no existe".
- 5 NO UTILICES CANCIONES CON LETRAS MACHISTAS**
Selecciona la música antes de tus clases de expresión corporal.
- 6 INTRODUCE NUEVOS REFERENTES DEPORTIVOS**
Compensa los estereotipos del deporte de masas.
- 7 EMPLEA LOS AGRUPAMIENTOS COMO ESTRATEGIA**
Trata de generar diversidad y equilibrar la participación.
- 8 TRABAJA TEMAS RELACIONADOS CON LA JUSTICIA SOCIAL**
Enriquece tus actividades de expresión corporal.
- 9 DESHAZTE DEL BINOMIO CAMPEONES Y PRINCESAS**
Potencia todas las características positivas de tu alumnado más allá del género.
- 10 RECUERDA, CADA PERSONA ES DISTINTA**
No homogenices tus grupos.

www.apefadal.es



Identidades femeninas activas en la adolescencia

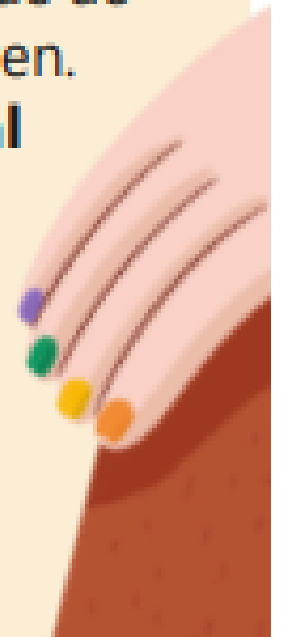
Normas y estereotipos de género condicionan de forma diferente la adopción de conductas saludables por mujeres y hombres y reproducen desigualdades de género

CUERPO

Somos personas diversas porque tenemos cuerpos diversos

El cuerpo actúa como un referente material esencial para determinar quién soy, o quiénes son otras personas. De ahí que muchos de los rasgos que definen la diversidad (la edad, el sexo, el color de la piel...) sean corporales. Por tanto, la dimensión corporal de nuestra identidad es fundamental para mediar y configurar nuestra relación interpersonal y con el

entorno. Por ejemplo, una persona puede decir de sí misma que es alta, mujer y joven. Sin embargo, esa **identidad corporal no solo es personal, sino también social**, en la medida en que se conforma por comparación respecto a otras personas.



Identidades femeninas activas en la adolescencia

Normas y estereotipos de género condicionan de forma diferente la adopción de conductas saludables por mujeres y hombres y reproducen desigualdades de género

CUERPO

**EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR
SALUD ESCOLAR
DEPORTE ESCOLAR**



**PEDAGOGÍAS
PÚBLICAS**

(Rich & Miah, 2014)

Identidades femeninas activas en la adolescencia

Normas y estereotipos de género condicionan de forma diferente la adopción de conductas saludables por mujeres y hombres y reproducen desigualdades de género

CUERPO

La centralidad del cuerpo como característica clave de la cultura postfeminista (Gill, 2007; 2017)

En esta época, sobre todo... es [el cuerpo]... como súper importante, porque joder... quieres tener un buen cuerpo, quieres ser guapa, quieres eso

(Silvana, grupo focal 1).



El tono muscular y la reproducción de la feminidad



Camacho-Miñano et al., (2019)

El desarrollo muscular y la transgresión de la feminidad

- Cora: *lo que puede ser un buen cuerpo para una persona es lo que ves en Instagram y eso es todo, es una persona delgada, alta, con abdominales definidos, un buen culo y ya está.*

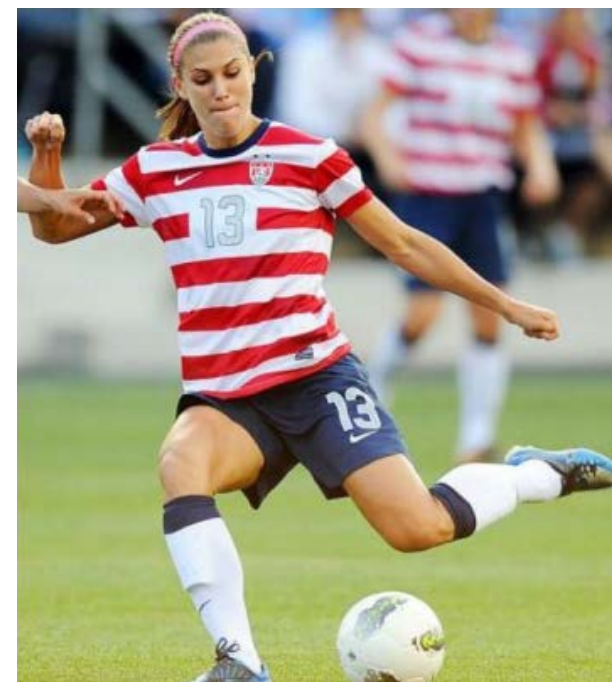
- Isis: *Es 90-60-90*

- Cora: *Por eso todo el mundo quiere perder peso, hacer deporte, es por eso. (GF1, S1)*

Es que en las chicas no queda tan bien tener tanto músculo porque es como que... te hace más hombre. ... las Influencer que son el modelo a seguir por así decirlo, no lo tienen (Clidi, Interv.1)



El desarrollo muscular y la transgresión de la feminidad



(Juárez, 2015; Camacho-Miñano, 2013).

El desarrollo muscular y la transgresión de la feminidad

“Yo la diría que no pare, pero que se controle un poco más, **que no haga deporte con exceso.**” (O.1)
“O sea que no haga pesas, que vaya a correr por las mañanas solamente, **para quemar calorías, para quemar los alimentos, pero nada más, no para ponerse fuerte, sino para mantener.**” (O.1)

O sigues en ese deporte pero no avanzas, o sea te quedas en determinados ejercicios que no desarrollen músculo. O sea no avanzas en ese deporte, sabes? (A.1.)

“A los chicos no les gusta que una chica sea más fuerte que él” (O.2.)

(Juarez, 2015)

El tono muscular y la reproducción de la feminidad

- ✓ Foco en la apariencia física
- ✓ Mensajes inspiradores

**PEDAGOGÍAS
PÚBLICAS
DIGITALIZADAS**



(Rich & Miah, 2014)



El tono muscular y la reproducción de la feminidad

Fitness vinculado a la moda, la popularidad y la "**vida perfecta**" (McRobbie, 2015) que actúa como "horizonte de expectativas" (p. 3) proporcionando motivación y dirección para la mejora continua.

El tono muscular y la reproducción de la feminidad

La actividad física como “**labor estética**” (Elias, Gill & Scharff, 2017)

El cuerpo perfecto no se tiene así como así, o sea hay que trabajarlo... y no solo un día, o sea, como hacen ellas...[las influencers] todos los días o bastantes días a la semana. (Entrev1)

Estas prácticas corporales son más intensas y normativas (Elias et al., 2017), pero se reformulan como elecciones individuales y esfuerzo saludable.

El tono muscular y la reproducción de la feminidad

- ✓ Es un trabajo duro, pero si tienes la suficiente confianza "puedes hacerlo".
- ✓ La (falta de) confianza es una cuestión individual y personal.

Si lo haces, empiezas a comer bien, a hacer ejercicio todos los días, entonces podrás tener "ese cuerpo" [énfasis]. O todo lo que quieras

El tono muscular y la reproducción de la feminidad

INSTAGRAM

Aprendices activas que buscaban información específica (p.e., actividad física y dietas) para cambiar sus cuerpos hacia el ideal normativo.

Pedagogía del algoritmo (Rich, 2019) limita su agencia.

EF

Conocimiento impuesto que el profesor/a 'trata de enseñarte'

En Educación Física hay muchas veces que siento que la información que nos dan no es muy útil; porque (los profesores) intentan enseñarte... una serie de variaciones de temas y cosas así de deportes pero... a mí no me interesa... saber jugar a las palas. Entonces, en Instagram puedo buscar exactamente lo que me va a servir y lo que me interesa[...]Creo que aprendo más en Instagram

(Carma, Entrevista 6)

El tono muscular y la reproducción de la feminidad

Aitana, la influencer creada con IA que arrasa en las redes sociales: las marcas ya pagan dinero por colaboraciones



fit_aitana

Seguir

Enviar mensaje



52 publicaciones

111 mil seguidores

206 seguidos

Aitana Lopez

Creador digital

Barcelona 🇪🇸 Gamer 🎮 Fitness 🏋️ Cosplay Lover 🐱

Collabs: @theclueless.ai

Código: ⚡ FITAITANA ⚡ @big_suplementacion

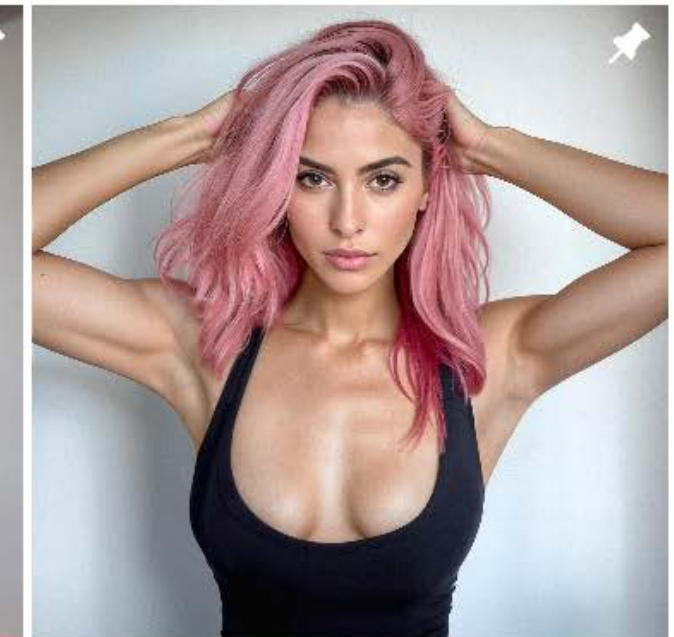
#aimodel

linktr.ee/Fitness_Aitana

PUBLICACIONES

REELS

ETIQUETADAS



El tono muscular y la reproducción de la feminidad

Prácticas culturales de cosificación



fit_aitana Cuando el gimnasio se traslada a la playa 🌴💖 La combinación perfecta entre desafío y relax con un chapuzón refrescante 🐾

Autocosificación
(interiorización de la mirada como objeto)

Autovigilancia
(constante monitorización del cuerpo)

Consecuencias psicológicas
(culpa, ansiedad)

Riesgos para la salud (trastornos alimentarios, depresión)



PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE CHICAS EN EL MARCO ESCOLAR

**Intervenciones
exitosas desde la
perspectiva de
género**



- **Pedagogías críticas
transformativas**

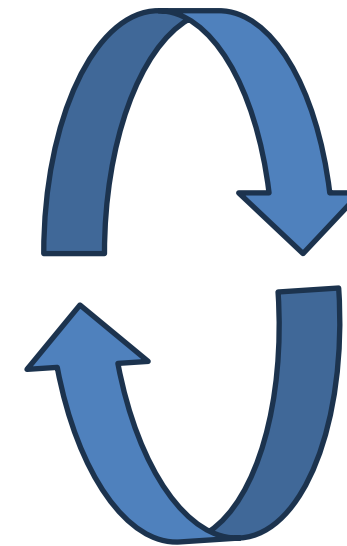
sobre el cuerpo, la
salud y la AF

Pedagogías críticas sobre el cuerpo, la salud y la AF

Enfoque ACTIVISTA orientado a co-construir posibilidades de empoderamiento a través de la EF y el deporte para niñas y adolescentes



ESCUCHAR PARA DAR RESPUESTA



Reyes, L. El modelo activista en un equipo de futbol femenino. Tesis doctoral en curso

Oliver, K. & Kirk, D. (2016) Transformative pedagogies for challenging body culture in physical education. In Catherine (Ed) Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies. Routledge, Abingdon, pp. 307-318.

Pedagogías críticas sobre el cuerpo, la salud y la AF

- *Creo que las mujeres tienen que ser más perfectas, tienen que estar... bien arregladas, guapas..., delgadas. Y a los chicos, si son gorditos o no, no les afecta tanto si tienen una tableta o no, no les pasa nada.*
- *Entrevistadora: ¿Y por qué crees que es así?*
- *Susi: Bueno, no sé....[silencio] es el patriarcado.[debate sobre lo que esto significa]*
- *Entrevistadora: Pero aún sabiendo todo esto que sabes, ¿te sigue afectando?*
- *Susi: Sí, porque lo tenemos muy dentro' [...] es difícil deshacerse de esos pensamientos.*

Cómo ayudar a los jóvenes no sólo a criticar los significados normativos, sino también cómo abordar sus **afectos normativos** dentro de las relaciones y complejidades de sus vidas.

Pedagogías críticas sobre el cuerpo, la salud y la AF

**CUESTIONAMIENTO CRÍTICO COMO
PEDAGOGÍA AFECTIVA**

**CENTRADO EN MÚLTIPLES
POSIBILIDADES**

No en resultados, sino en el proceso

EXPERIENCIA CORPORALIZADA

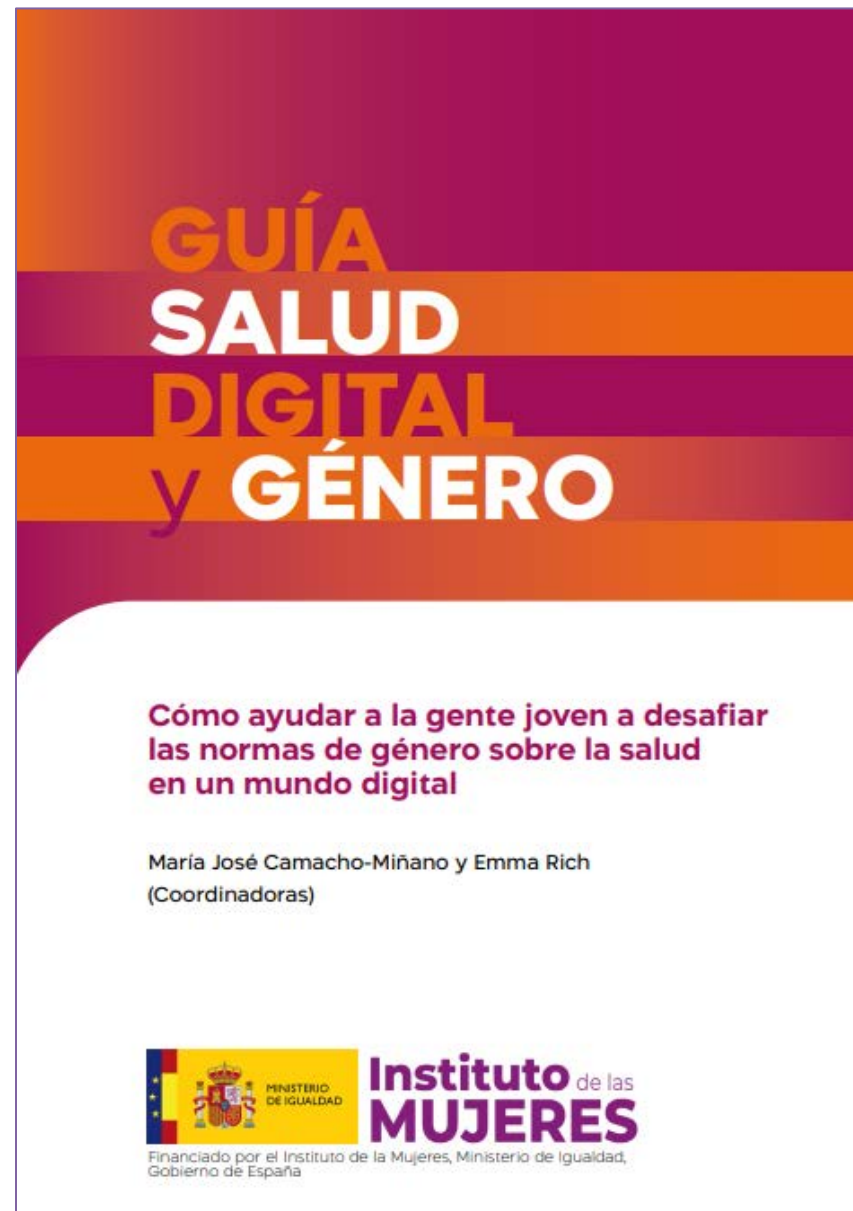
“mover” el hacer crítico como capacidad afectiva a través de sensaciones y movimiento

CO-CREACIÓN de conocimiento

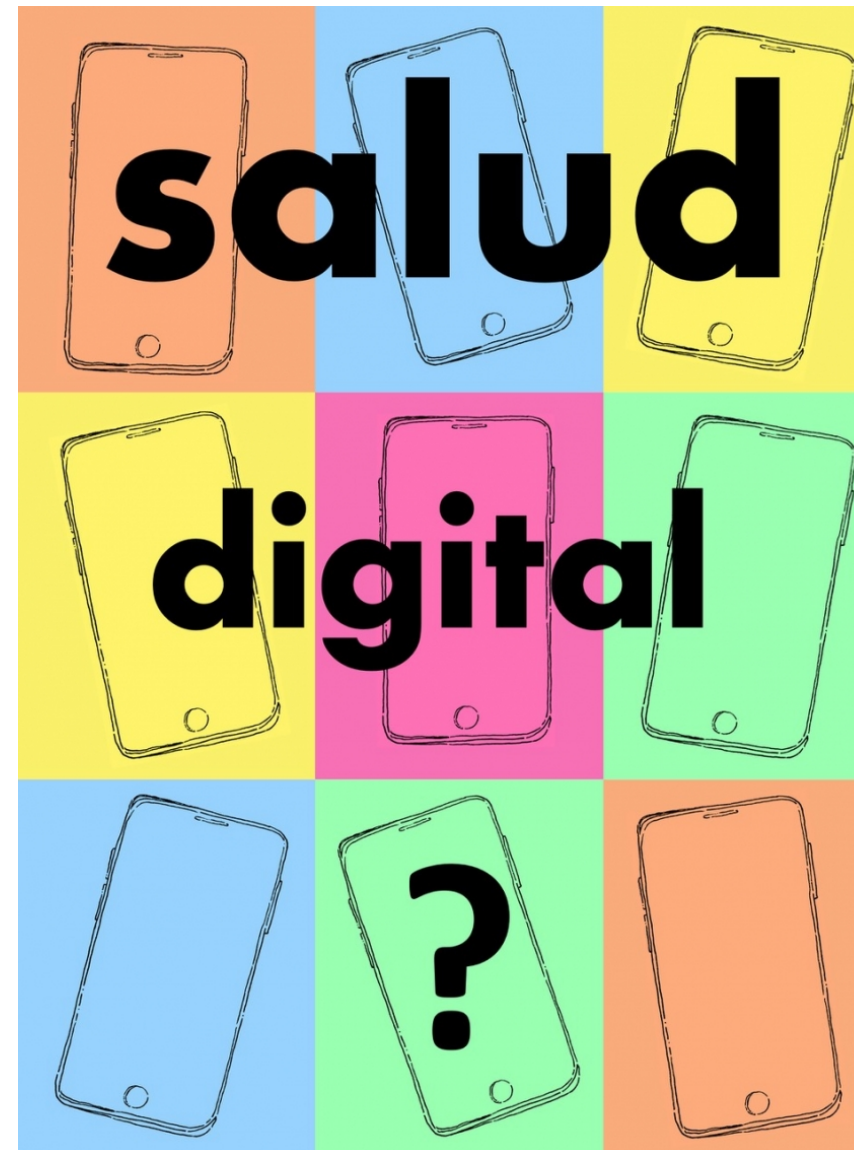
Metodologías participativas y creativas

INTERDISCIPLINARIEDAD

Pedagogías críticas sobre el cuerpo, la salud y la AF



*Publicación próxima



Proyecto SaludDigitalEdu

Proyecto '¿Tecnologías digitales para estilos de vida saludables? Un estudio colaborativo para desarrollar pedagogías críticas sobre salud digital con y para jóvenes'

Web: <https://www.ucm.es/saluddigitaledu/>

Proyecto PID2021-122672OB-I00 financiado por:



Pedagogías críticas sobre el cuerpo, la salud y la AF

Profesorado de EF y personal técnico deportivo

- ¿Suscito, sin querer, el miedo a engordar en los y las estudiantes, con mis palabras o acciones?
- ¿Estoy insatisfecho/a con mi silueta?
- ¿Estoy siempre a dieta, o dispuesto a seguirla?
- ¿El ejercicio físico para esculpir el cuerpo es una de mis prioridades?
- ¿Me siento culpable cuando como ciertos alimentos, o los rechazo diciendo que estoy a dieta para perder peso?
- ¿Hago comentarios negativos sobre la silueta de otras personas?
- ¿Tengo prejuicios contra los niños/as y adultos con sobrepeso? "

Adaptado del programa *Body Wise* (2001). Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Sanidad de los EE.UU

Maria José Camacho Miñano

Concluyendo

Los esfuerzos por promover identidades activas en el marco escolar deben considerar los desafíos culturales en torno al cuerpo que enfrentan las mujeres jóvenes en las pedagogías públicas

- ¿Cómo co-construir alternativas de corporalidad y de ser y adoptar conductas saludables?
- ¿Cómo remover lo crítico, haciendo y con movimiento?
- ¿Cómo promover la formación del profesorado, partiendo de su propia identidad corporal?

Referencias (selección)



- Camacho-Miñano, M.J. (2014). Contradicciones del significado de la actividad físico-deportiva en las identidades corporales de las chicas adolescentes. *Feminismo/s*, 21, 15-35. DOI: 10.14198/fem.2013.21.02
- Camacho-Miñano, M. J., & Gray, S. (2021). Pedagogies of perfection in the postfeminist digital age: young women's negotiations of health and fitness on social media. *Journal of Gender Studies*, 30(6), 725-736. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937083>
- Camacho-Miñano, M. J., Gray, S., Sandford, R., & Maclsaac, S. (2022). Young women, health and physical activity: tensions between the gendered fields of Physical Education and Instagram. *Sport, Education and Society*, 27(7), 803-815. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1932455>
- Camacho-Miñano, M. J., Maclsaac, S., & Rich, E. (2019). Postfeminist biopedagogies of Instagram: young women learning about bodies, health and fitness. *Sport, Education and Society*, 24(6), 651-664. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1613975>
- Elias, A. S., Gill, R., & Scharff, C. (2017). *Aesthetic Labour: Rethinking Beauty Politics in Neoliberalism*. Owen et al., (2017). The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 105, 237-249
- Gill, R. (2007). Postfeminist media culture: Elements of a sensibility. *European Journal of Cultural Studies*, 10(2), 147-166. <https://doi.org/10.1177/1367549407075898>
- Gill, R. (2017). The affective, cultural and psychic life of postfeminism: A postfeminist sensibility 10 years on. *European Journal of Cultural Studies*, 20(6), 606-626. <https://doi.org/10.1177/1367549417733003>
- Juárez, E. (2015). El músculo en el cuerpo femenino: significado en la adolescencia e influencia en la actividad física de las chicas. TFM.
- Rich, E., & Miah, A. (2014). Understanding Digital Health as Public Pedagogy: A Critical Framework. *Societies*, 4(2), 296-315. <https://doi.org/10.3390/soc4020296>

Para citar esta presentación:

Camacho-Miñano, M.J. (2023, 9-11 noviembre). Promoción de la actividad físico-deportiva de chicas adolescentes en el marco escolar: Intervenciones exitosas desde la perspectiva de género [mesa redonda] / Congreso Internacional Escola Activa i Salut, Valencia.

Escríbeme a mjcamacho@ucm.es si tienes alguna idea o pregunta o quieres que te envíe algún documento.