

- WATTS, A. (1996) *El Camino del Tao*. Ed. Kairos. Madrid.  
 — (1992) [1961], *Psicoterapia del Este, Psicoterapia del Oeste*. Ed. Kairos. Argentina.

#### Filmografía

- AVILDSÉN, J.-G. (1984), *Karate Kid*. Columbia Pictures. Versión española.  
 — (1986), *Karate Kid II*. Columbia Pictures. Versión española.  
 — (1989), *Karate Kid III*. Columbia Pictures. Versión española.  
 THORPE, J. (1972-1975), *Kang fu*. 63 capítulos. ABC. Versión española.

## VI. DEPORTE, CULTURA Y GÉNERO. LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO MEDIO PARA UNA PRÁCTICA MÁS IGUALATORIA

Elisa Huéscar Hernández y Juan Antonio Moreno Murcia\*

En pleno siglo XXI, inmersos en una sociedad moderna donde los avances de la ciencia vienen contribuyendo de manera brillante al avance tecnológico de la mayoría de las áreas del conocimiento, como la informática, la medicina, o el deporte, y donde dicho contexto nos invita permanentemente a modificar tanto hábitos como valores, apuntando hacia la solidaridad y la tolerancia, todavía quedan ciertos requisitos susceptibles de mejora respecto a estos dos aspectos. Así pues, por un lado, la literatura científica en ciencias de la actividad física y del deporte confirma que una proporción de la juventud

\*La doctora Elisa Huéscar Hernández es profesora de Educación Física y Deportiva en el Departamento de Psicología de la Salud. Área de Educación Física y Deportiva de Universidad Miguel Hernández de Elche. Es miembro de GIPSE (Grupo de Investigación en Psicología Emotiva) de la Universidad de Murcia.

El doctor Juan Antonio Moreno Murcia es profesor titular de Educación Física y Deportiva y vicedecano en funciones de la titulación de CC. Actividad Física y Deporte, en la Facultad de Ciencias Sociohumanas, en Universidad Miguel Hernández de Elche. Es doctor en Educación Física y Deportes y licenciado en Educación Física. Es también miembro del grupo de investigación GICOM y subdirector de la *Internacional Journal of Sports Sciences*. Autor de los libros: *Conceptos básicos en educación física; Perspectivas de actuación en educación física; Aprendizaje deportivo; Educación física y su didáctica; Motivación infantil; Actividades acuáticas recreativas y competitivas; Juegos acuáticos educativos; Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas; Ambientes de aplicación de las actividades acuáticas; Fitness acuático; Manual de actividades acuáticas infantiles; o Estimulación acuática para bebés*. Universidad Miguel Hernández de Elche (España).

presenta importantes índices de inactividad o de una baja actividad que no reporta los beneficios esperados para contribuir a lo que entendemos por un estilo de vida saludable (Castillo y Balaguer, 1998; Balaguer y Castillo, 2002; Cantera y Devís, 2002; Alvarías, 2004). En el estudio comparativo presentado por Mendoza (2000), entre adolescentes de 23 países europeos y Canadá, al analizar la frecuencia semanal del ejercicio físico intenso extracolear, se puso de manifiesto que España ocupa el peor lugar de los 24 países. En la misma línea, Balaguer y Castillo (2002) indicaban que los adolescentes españoles figuraban entre los menos activos de Europa. A pesar de que el deporte se ha convertido en un fenómeno mediático de masas y que permanece presente constantemente a través de los medios de comunicación, la población no llega a asumir el hábito de práctica físico-deportiva como parte de su vida diaria, y mucho menos a mantenerlo. La investigación nos confirma pues que solamente un porcentaje mínimo de la población realiza sistemáticamente ejercicio (Sánchez-Barrera et al., 1995; Pfister, 1998; Sánchez et al., 1998). Por otro lado, respecto a la mejora en actitudes y valores, en la actualidad, existe una preocupación por parte de las instituciones por erradicar la discriminación en un aspecto fundamental de las personas como es el sexo. El mundo del deporte en la sociedad occidental, todavía sigue reflejando el mantenimiento de una sociedad dicotómica y androgénica en cuanto al sexo. En este sentido, este capítulo presenta un somero análisis de algunas de las variables que entran en juego a la hora de conseguir una práctica físico-deportiva más igualitaria, y entre ellas, se presenta a la expresión corporal como medio para conseguirlo.

### Factores culturales asociados a la práctica de la actividad física

La mejora de la calidad de vida aparece constantemente como el referente cualitativo más importante de la práctica deportiva asociada al bienestar y la salud (Devís, 2000; Stathi et al., 2002). Sin embargo, como se ha indicado anteriormente, es un hecho que pese a existir evidencia científica sobre los beneficios de la actividad física, la cultura occidental presenta una población con altos índices de sedentarismo que contradicen constantemente esta filosofía. Numerosos

estudios llevados a cabo en los últimos tiempos revelan un importante y marcado declive gradual del interés y la participación en actividades físicas y deportivas conforme aumentamos en edad, destacando el inicio de este descenso en la población joven, fundamentalmente en la adolescencia, y más concretamente en el género femenino (Balaguer et al., 1999; Wang y Biddle, 2001; Seandage y Treasure, 2002; Hassandra et al., 2003). Estos aspectos, entre otros, han llevado a la investigación actual a encauzar su trabajo en la búsqueda de los factores que promueven la práctica deportiva en las personas, así como su mantenimiento.

Según García Ferrando (2005), las razones más citadas en el abandono de la práctica deportiva corresponden a salir cansado del trabajo, por pereza y desgana, por la salud, por la edad o por lesiones, entre otras. Para Cervelló (2000), existe un paralelismo entre los motivos de práctica físico-deportiva y los motivos de abandono de la misma, de tal manera que, la falta de competencia, el conflicto de intereses, los problemas de tipo grupal y la falta de diversión suelen ser los motivos más citados en el caso del abandono deportivo. En cuanto a los motivos claramente femeninos, influenciados por la sociedad, se sitúan, miedo a entrenar al anochecer, ayudas domésticas durante los fines de semana, falta de confianza de los padres, etc. Por el contrario, los motivos masculinos hacen referencia a las malas experiencias anteriores y a la pérdida de interés en el deporte (Pavón, 2004).

En definitiva, han sido numerosas las investigaciones que se han hecho eco del marcado declive en la participación de actividades físico-deportivas de los jóvenes, siendo este declive mayor, conforme se avanza en edad (Owen y Bauman, 1992). Este descenso se hace además, especialmente alarmante y preocupante en el sexo femenino (Russel et al., 1996; Sallis y Patrick, 1996; Wankel y Mummery, 1996; Sarrazín y Guillet, 2001), por lo que, como se apuntaba anteriormente, los estudios están tratando de averiguar las causas que provocan esta falta de motivación de la mujer hacia el deporte. Así pues, según algunas investigaciones (e.g. Moreno et al., 2006) un factor determinante ha sido la situación histórica que ha vivido la mujer en todos los ámbitos de la vida (viéndose todos repercutidos entre sí). Todos estos ámbitos han tenido con frecuencia la «discriminación» como característica principal. A lo largo de los años, este contexto, ha propiciado el surgimiento de unos estereotipos deportivos que se

han ido asentando socialmente y que han mediado en los comportamientos, actitudes e intereses del sexo femenino y consecuentemente, en sus aprendizajes, propiciando todo ello, una falta de motivación acusada hacia la práctica físico-deportiva.

### **Esteretipos de género respecto al deporte**

Antes de definir qué entendemos por estereotipo de género, es necesario puntualizar el término *género*, ya que este se relaciona con los rasgos psicosociales, y no biológicos como el *sexo*, atribuidos a cada sexo y depende de los aspectos sociológicos o culturales de una sociedad en concreto. Esto último es de suma importancia, ya que los estereotipos son reflejo de los roles sociales de hombres y mujeres, y con frecuencia, ha sido utilizado por la cultura para anquilosar a la mujer con actividades de índole dependiente, poco prácticas, pasivas o subordinadas, que a su vez realizaban las características de fortaleza, competitividad y responsabilidad que definen a los hombres. Estos aspectos están relacionados con el papel que la mujer viene teniendo en los últimos siglos, papel que siempre ha estado ligado a las características de la sociedad de ese momento (Moreno et al., 2008). De manera genérica, dicha participación puede ser conceptualizada dentro de un continuo que ha oscilado desde la defensa del mantenimiento de las diferencias biológicas entre sexos hasta la búsqueda de la igualdad en la mujer, situándose la balanza en uno u otro extremo según las características propias de cada época. Así, en su origen se pensaba que la diferencias entre los sexos en capacidad, intereses y aptitudes eran naturales, biológicas y, por tanto, innatas. Estas diferencias naturales fueron determinados roles sociales diferentes que, con el tiempo, han ido construyendo desigualdades sociales entre hombres y mujeres. Desigualdades que han sido especialmente marcadas en el ámbito educativo y, por repercusión e influencia de este, en el deportivo (Martínez Galindo y Moreno, 2009).

Tradicionalmente, la práctica deportiva ha estado ligada al hombre, sobre todo cuando se discuten aspectos competitivos. Por su parte, la mujer ha estado relegada a un segundo plano, casi invisible. Las perspectivas de obtener éxito en las chicas y en los chicos son distintas y estas son mediadoras de su elección conductual (Botelho et al., 2000; Vázquez-Gómez et al., 2000; Macías y Moya, 2002). Ade-

más, con frecuencia se observa que, los chicos o chicas que intentan vencer este tipo de barreras tradicionales respecto al tipo de práctica sufren comentarios despectivos y sexistas de las personas de su entorno (Blandez et al., 2007). Mosquera y Puig (2002) indican cómo el deporte moderno, en sus orígenes, no era un mundo de mujeres y, además, los hombres no toleraban su presencia. La posición de rechazo respecto a la incorporación de la mujer al deporte se basaba en el discurso patriarcal que dictaba lo que las mujeres podían o no hacer en este y en otros ámbitos.

En este sentido, los estudios han demostrado que los estereotipos de género en las actividades físicas y deportivas vienen relacionado a cada sexo con una serie de rasgos tales como competencia, agresividad e independencia para el hombre, y sumisión, fragilidad, orden o pasividad para la mujer (Rodríguez-Teijeiro et al., 2005). En la misma línea, recientemente, Moreno et al. (2006) encontraron en un estudio con alumnado de educación física que las preferencias de los varones hacia la práctica físico-deportiva correspondía a actividades colectivas y competitivas, tales como el fútbol y el baloncesto, mientras que las adolescentes mujeres mostraban, tanto en la etapa educativa como en la post-educacional actitudes positivas hacia actividades de tipo individual y estéticas tales como el aeróbic y la natación, actividades no ofertadas, en la mayoría de los casos, en las clases de educación física, aspecto que ha sido considerado por los expertos como fomentador de desigualdad de oportunidades. Por otro lado, respecto a los rasgos que definen tanto a la identidad masculina como a la femenina, es interesante recordar que una etapa de crucial importancia para la definición de la identidad psico-social de las personas es precisamente la adolescencia, ya que como señala Palacios et al. (2000), este es el período en el que más atento se está al cuerpo, y sobre todo a sus semejanzas y diferencias con el cuerpo de los demás. Es posible, que aspectos tales como la motivación hacia determinadas prácticas físico-deportivas o el auto-concepto físico, determinantes para la implicación de las personas en dichas actividades, tengan su origen en dichas connotaciones sexistas derivadas de dicha etapa de desarrollo. En este sentido, la mayoría de niñas y adolescentes, sobre todo a partir de los 13-14 años, rechazan los esfuerzos de cierta intensidad (trabajo de resistencia, potencia, etc.), mientras que los niños, por el contrario, suelen aceptar mejor este tipo de esfuerzos,

bien sea por la imitación de determinados deportistas o bien por la imagen social y familiar implícita en el deporte. Del mismo modo, la mujer adolescente, en general, observa una mayor identificación de la actividad deportiva con el varón que con ella misma, aunque aceptan participar en actividades masculinas en mayor medida que los chicos lo hacen con actividades catalogadas como femeninas, tal es el caso de la expresión corporal o la danza.

Por otro lado, otra puntualización en este sentido y que a nuestro parecer también es responsable del control social al que están sometidos los estereotipos de género en general, y en concreto respecto a las actividades físico-deportivas, es la influencia de los medios de comunicación. Así pues, pese a que parece que la sociedad evoluciona en valores y así parece que se nos transmite a diario en los diferentes medios, aún hoy asumimos como *adecuado* que nos sigan *viendo* juegos y juguetes para los niños en función del sexo. El juego, como fenómeno evolutivo fundamental en el desarrollo del niño, es el precursor más directo del deporte futuro, ya que si al niño no se le ofrecen experiencias de juego relacionadas con los deportes, difícilmente adquirirá después este hábito y mucho menos de manera placentera. En este sentido, los medios de comunicación, en vez de utilizar su influencia para convertir un sistema cerrado en abierto, nos siguen presentando los juegos de pelota o de fuerza siempre con un niño como protagonista, mientras que los juegos relacionados con las labores domésticas, maternas, o emocionales son presentados exclusivamente por niñas.

Por otro lado, el deporte como espectáculo retransmitido en televisión, sigue teniendo fuertes connotaciones masculinas. Las prácticas de la mujeres son minoritarias, y las que existen apenas se difunden en los medios, incluso se comparan injustamente con las de los varones (Santos et al., 2004). Si la familia o los iguales asumen y practican estos mensajes como apropiados para sus hijos e hijas, se seguirán transmitiendo y anquilosando dichos estereotipos sexistas.

Como se puede observar, estas diferencias son reflejo de la sociedad en la que vivimos, se reflejan en todos sus ámbitos (educación, familia, trabajo, etc.) y son asimismo extrapoladas al ámbito de las actividades físicas y deportivas. Así pues, algunos autores han informado también de dicha contradicción entre los valores aprendidos en el proceso de socialización y los códigos corporales que se trans-

miten a través del deporte (De Andrés y Aznar, 1996). Las mujeres se identifican más con las actividades físicas de destrezas, rechazando las que se definen por la fuerza, y señalan al fútbol, boxeo o rugby como deportes poco apropiados para ellas. El fútbol sigue siendo un ámbito de predominancia masculina, funcionando como un *marker de identidad* para los chicos, sin embargo, en el caso de la chicas se empieza a observar una tendencia por entrar en dicho ámbito masculino (Blasco, 2003). Por su parte, los hombres muestran cierto rechazo por actividades como la gimnasia por considerarla *femenina* (Vázquez, 1992; Buñuel, 1992). Como señala Hargreaves (1993), la hegemonía masculina en el deporte es más resistente al cambio que cualquier otra área de la cultura. En este sentido, según Moral et al. (2006), los principales factores que condicionan los procesos de inclusión social en las mujeres en el ámbito de la práctica deportiva son los siguientes:

- La pervivencia de las prácticas sesuadas. Históricamente, las diferencias fisiológicas de hombres y mujeres han orientado sus elecciones deportivas. Esta tendencia, afortunadamente, se va reduciendo en algunos deportes de motor, de combate o determinadas especialidades atléticas.
  - La identificación de deporte-virilidad. Se refiere a la distinta codificación del cuerpo masculino (funcional) y femenino (estético).
  - La edad. Es la variable que más determina la desigualdad en el acceso y participación deportiva. Entre los 15 y 30 años es donde se da una mayor diferencia entre la participación de los chicos y las chicas en el deporte.
  - Los prejuicios sobre el cuerpo y el uso del deporte como cuidado del cuerpo femenino. Para las mujeres, el deporte ha estado ligado al cuidado físico, a estar en forma y mantener la silueta. Tal y como exponen Santos et al. (2004):
- Las características del deporte de las mujeres han estado vinculadas sobre todo a su dimensión higiénica, menos a su dimensión de ocio y mucho más escasamente a su capacidad de entretenimiento competitivo. La imagen del aeróbic feminizado en busca de una estética irreprocha-

blemente esculpida por los mensajes publicitarios es ya hoy un ícono que distingue los usos deportivos de la mujer actual.

- Los usos de su tiempo de ocio y las responsabilidades domésticas. El tiempo libre de las amas de casa está compartido, y en ocasiones, sigue dependiendo de las necesidades del resto de la familia (Buñuel y Vázquez, 1994; Vázquez y Buñuel, 2001), tendiendo a la práctica pasiva (espectadoras).
- Dificultad de integración multicultural. Es un tópico reciente que se abre paso entre los anteriores factores cada vez que nuestra sociedad progresa hacia la multiculturalidad y la convivencia multiétnica.

### En pro de una práctica más igualitaria

Para dar la vuelta a una situación social que parece conocer bien la teoría pero que los datos empíricos la contradicen, hay que seguir concienciados trabajando de manera multidisciplinar todos los factores que pueden estar influyendo en la forma de pensar y actuar de una sociedad que sigue viendo como extraña la asociación mujer-deporte. La lucha contra la discriminación de la mujer en el deporte debería ser un reto que nos planteemos todos, no sólo las personas implicadas en estos temas. Recientemente, Lissavezky (2009), secretario de Estado para el Deporte, recogió en el *Manifiesto por la Igualdad y la participación de la mujer en el deporte* una serie de necesidades encaminadas a avajar este problema:

- Utilizar las posibilidades que ofrece el deporte como vehículo de formación de las personas y como transmisor de valores.
- Incluir la perspectiva de género en las políticas de gestión de la actividad física y el deporte para garantizar la plena igualdad de acceso, participación y representación de las mujeres.
- Introducir el Principio de Igualdad de Oportunidades como una máxima de calidad en la gestión dentro de la responsabilidad social corporativa de todas aquellas instituciones o entidades relacionadas con la actividad física y el deporte.

- Facilitar el acceso y promoción de las mujeres en el deporte de competición.
- Fomentar el empleo de estrategias coeducativas en el ámbito escolar y deportivo.
- Asegurar la formación con perspectiva de género de los y las profesionales de la actividad física y del deporte.
- Promover la investigación en materia de mujer y deporte.
- Apoyar la formación de redes y equipos multidisciplinares en el ámbito deportivo.
- Reflejar en los medios de comunicación una imagen positiva de las mujeres en el deporte, diversificada, exenta de estereotipos de género y como modelos de éxito personal, profesional y social.
- Alentar a patrocinadores para que apoyen el deporte femenino en su conjunto.
- Establecer desde el ámbito de la actividad física y el deporte líneas coordinadas de actuación entre instituciones y organismos nacionales e internacionales que se ocupan de promover la igualdad entre mujeres y hombres, con el fin de optimizar los programas y las acciones.

Esta serie de aspectos, deberían llegar a la consciencia de cada uno de los implicados e implicadas para asumir una parte de responsabilidad, ya que al igual que esta situación se debe a una forma de pensar y actuar arraigada a lo largo de los tiempos, de la misma forma, si cada implicado empieza a creerse y a practicar estos aspectos por separado, la meta de la igualdad estará cada vez más cerca. En este sentido, las instituciones educativas tienen encomendadas además de los objetivos de naturaleza cognitiva con el alumnado, una serie de tareas sociales que deben comenzar con la formación de la persona en los planos afectivo y relacional, esto es, que primero aprenda a conocerse a ella misma y después, a relacionarse de manera adecuada con las demás personas de su entorno.

También nos gustaría destacar que, puesto que las clases de educación física como parte del sistema educativo integrado en el marco sociocultural general contribuyen a la transmisión de modelos, valores

y significados que son compartidos por la sociedad actual, el docente tiene una preciada oportunidad para contribuir al cambio positivo. Como nos señala Guriérrez (1995), a través de las actividades físicas-deportivas, se pueden alcanzar, entre otros, los siguientes valores multiculturales: respeto a los demás, cooperación, relación social, trabajo en equipo, pertenencia al grupo, convivencia, responsabilidad social, justicia y amistad. Así pues, pensamos que el docente de educación física tiene una oportunidad innegable en sus manos para ayudar al sistema a crear unos patrones de identidad adecuados y saludables en el alumnado que minimicen los condicionantes sociales todavía existentes. Además, a través de actividades físicas de carácter expresivo como se expone en el siguiente apartado, el docente puede plantearse elevar el nivel de competencia emocional y social del estudiante como parte de su educación regular (Goleman, 1997; Vallés y Vallés, 2000) sirviendo como plataforma educativa que nos garantice a través del auto-conocimiento del estudiante la mejor de las interacciones con las demás personas.

### La expresión corporal como medio para la igualdad

Inmersos en la era del bienestar y de la mejora de la calidad de vida, y pese al resurgir de las gimnasias de la forma y de su buena aceptación por parte de la población, sobre todo femenina, los beneficios aportados por los trabajos de expresión corporal todavía sufren una falta de valoración y difusión injustificada. No obstante, según el planteamiento ideológico de la sociedad actual, cuyo acento recae como hemos visto, en la búsqueda de los aspectos que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas, una de las necesidades que se plantea se refiere a la incorporación en la enseñanza de aquellos aspectos relacionados con los conocimientos y destrezas del cuerpo y de las habilidades motrices que tienen que ver con el desarrollo integral de la persona, esto es, que le ayuden a mejorar no sólo su forma física, sino también psicológica. En este sentido, en general, la actividad física contribuye a la formación de una relación positiva con el propio cuerpo y proporciona experiencias de auto-conocimiento que ayudan a una correcta integración de nuestro esquema corporal. Y en concreto, los trabajos de expresión corporal en su vertiente pedagógica-educativa ofrecen un marco adecuado para plantear a la

población en general, y en concreto, al alumnado de educación física, el tema de la toma de conciencia del cuerpo y del conocimiento de las bases expresivas corporales.

Las actividades de expresión corporal, bajo nuestro punto de vista, podrían tener un papel fundamental a la hora de impulsar la tasa de participación femenina en el deporte. Además, el hecho de que la titulación de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se componga de un mayor número de chicos que de chicas, constituye una excelente oportunidad para acercar esta disciplina al género masculino y permitir a ambos que se beneficien de sus posibilidades, tanto físicas como psicológicas. Respecto a este último aspecto, recientemente, Ruano et al. (2006) han señalado que la expresión corporal ayuda al desarrollo de un equilibrio psico-físico y a la formación afectiva de los estudiantes a través de la mejora de su capacidad expresiva, comunicativa y creativa. Estas cualidades están relacionadas con la inteligencia emocional de la persona, cuyo papel es fundamental para un desarrollo adecuado.

El trabajo corporal se define, según Schinca (2002), como una sensibilización psico-somática que busca la integración de la conciencia del cuerpo con la vivencia del mismo. Cuerpo-espacio-tiempo son las tres coordenadas que configuran el campo de acción de la expresión corporal. Trabajando con el gesto y el movimiento, el cuerpo se convierte en instrumento expresivo que enlaza la parte emocional con la física de la persona.

Ya en sus orígenes la expresión corporal nació con el cometido de mitigar los estereotipos de género existentes en esa época. Como recoge Nora Edith (2008), el término «expresión corporal», como disciplina artística, surgió en Argentina en 1950, de la mano de Patricia Stokoe, quien tuvo la intención de «legalizar el derecho de todo el mundo a bailar», sumando aportes de Isadora Duncan, Rudolf Laban, Jacques Dalcroze y con un doble propósito, lo físico con lo emocional. Por un lado, generar un espacio de danza para los varones, quienes tenían prácticamente vedado su acceso, por ser considerada una actividad «femenina»; y por otro, que quedara encuadrada dentro de la corriente de Educación por el Arte, revalorizando la creatividad individual. Esto posibilita el acercamiento a quienes quisieran bailar simplemente por el placer que la actividad provoca, más allá de exigencias profesionales, estilos tradicionales, coreografías específicas y

de habilidades casi exquisitas. A partir de este concepto, la expresión corporal en la escuela, tanto en el nivel inicial como en la escuela primaria es la oportunidad de ofrecer una forma de arte realmente al alcance de todos y todas. En el ámbito no formal, recientemente, Martín et al. (2009) señalan que el grupo de «gimnasias de expresión corporal» y danza responden a los intereses y demandas de las mujeres jóvenes, adultas y mayores en España. En dicho estudio, las «gimnasias de expresión corporal» y la danza constituyen el grupo de actividades físico-deportivas más practicadas por las mujeres participantes en dicho estudio. En este sentido, una de cada tres mujeres que practica actividades físico-deportivas en España realiza alguna actividad de este grupo. El hecho de que las mujeres prefieran practicar este tipo de actividades físicas en las que, aunque predomina el componente expresivo, también tienen una repercusión positiva sobre el bienestar físico, supone según los autores el ingreso por parte de las mujeres en un mundo considerado hasta hace poco tiempo como *masculino*. En este sentido, la expresión corporal puede aumentar los intereses particulares de las adolescentes por la educación física, repercutiendo así en una mayor equidad en la práctica de las actividades físico-deportivas en general.

La expresión corporal, en general, se compone de un conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo para revelar el contenido de nuestro mundo interior, de nuestras sensaciones y vivencias (Bossu y Chalaguet, 1986; Stokoe, 1986; Riveiro y Shinca, 1992; Learreta, 2000). García y Marrero (1999) nos hablan del cuerpo expresivo como una de las concepciones de la educación física junto con, por ejemplo, el cuerpo acrobático o el cuerpo pensante. El cuerpo acrobático se refiere a una concepción biológica donde a través de la biomecánica o la anatomía se busca el perfeccionamiento corporal. La concepción sobre cuerpo pensante está muy influenciada por la psicología, y subraya la conexión entre el yo y el medio físico y social. El cuerpo expresivo, por su parte, se refiere a un planteamiento que destaca la operatividad de actividades para comunicarse a través del cuerpo, buscando la creatividad y no la simple improvisación. Este planteamiento está ligado a la década de los sesenta, momento a partir del cual se comenzó a considerar a la expresión corporal como parte de la educación física.

La expresión corporal en su vertiente educativa-pedagógica utiliza el movimiento y el trabajo de la toma de conciencia del cuerpo

tanto de forma personal como en situaciones de interrelación grupal. En palabras de Matcu et al. (1992: 19) se trata de un «procedimiento didáctico interdisciplinario». Estas actividades le acercan al descubrimiento de todas las posibilidades expresivas del cuerpo, buscando la conexión entre lo corporal y lo emocional. Sin embargo, este ámbito, también ha estado salpicado por la desigualdad en cuanto al género al igual que el deporte en general, pero en el caso de las actividades corporales de expresión, el protagonismo a lo largo de los siglos lo han tenido las mujeres, a diferencia del resto de ámbitos relacionados con el deporte, que como sabemos, ha estado relegado a la figura masculina.

Una de las mujeres que más ha influido en las nuevas formas gimnásticas fue Isadora Duncan a principios del siglo XX, quien junto con la rítmica de Dalcroze, promovió el origen de la Gimnasia Expresiva de Rudolf Bode. Otra máxima exponente y precursora de la Gimnasia Rítmica deportiva que conocemos en la actualidad fue Mary Wigman, pionera de la danza expresionista alemana. Así pues, la literatura especializada confirma que, históricamente, las actividades físicas de carácter expresivo, como la danza, y otras actividades gimnásticas han sido practicadas fundamentalmente por las mujeres. Ya en la Edad Media, en los siglos XVI y XVII, la danza aparece como una de las pocas actividades físicas practicada por las mujeres principalmente de clases elevadas (Macías Moreno, 1999). En la actualidad, continúa dicha tendencia femenina en este tipo de actividades físicas de corte expresivo (Marín et al., 2009). No obstante, se empieza a vislumbrar una mayor participación de estas actividades por parte de los hombres, ya que poco a poco la población va asumiendo que la expresividad del cuerpo no es algo exclusivo de un sexo, y que la búsqueda de su significado, así como de su eficiencia es una meta que nos deberíamos plantear todos, hombres y mujeres.

Por otro lado, otro inconveniente contra el que ha tenido que luchar la expresión corporal es que, hasta hace poco, en educación física la expresión corporal se ha considerado un campo un tanto inerte, poco importante, y se le ha venido otorgando, por el contrario, la máxima consideración a las actividades pertenecientes a un campo más deportivo. En la actualidad, parece que con la práctica de nuevos deportes (bádminton, danza, expresión corporal, etc.) se está tomando conciencia de su importancia y algunos centros educativos

ya están adaptando espacios para este tipo de actividades corporales. La expresión corporal en la educación física es una disciplina reciente en el ámbito educativo universitario. Los contenidos de la expresión corporal hoy día están incluidos en el currículo de la Educación Superior en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como un contenido más dentro de dicha titulación, ya que se asume que nuestra conducta se arraiga en los sentimientos, y la nueva visión de la persona activa se pretende que se generalice de forma que pueda manifestar su expresión de manera activa y controlada. El alumnado debe reflexionar sobre sí mismo y ser capaz de indagar en aquellos aspectos de la personalidad que refleja el cuerpo y que tienen que ver con su sensibilidad, con sus emociones, y en definitiva, con ellos mismos. En este sentido, esta materia debería contemplarse como una práctica vivenciada, donde la reflexión se convierta en la mejor herramienta para aprender. Junto a estos aspectos, la toma de conciencia del cuerpo es el elemento fundamental para embarcarse en el viaje del conocimiento de sí mismo a través de la escucha de la motricidad de nuestro propio cuerpo (Salzer, 1984). Romero (1999) señala como objetivos principales de la expresión corporal el cuerpo, el movimiento y el sentimiento. Esto es, el desarrollo personal y la búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo. Además, los contenidos de esta disciplina son trabajados desde la infancia en los centros educativos dentro de la educación formal. Los niños y niñas, a través de la exploración y vivencia de y con su cuerpo, de la invención de movimientos, de su interacción con el espacio y el tiempo, van formando su identidad como personas.

El hecho de reconocer y distinguir nuestras emociones y las de los demás, así como de experimentar dicha vivencia de manera consciente para sentirnos mejor debe ser planteado como meta para con el alumnado. Para Monfort (1999) el objetivo de esta materia es el fomento de la capacidad de expresión de nuestro mundo interno para favorecer la seguridad y la autenticidad en el alumnado en su proceso de socialización. Este aspecto les ayudará a superar barreras sociales tales como el temor a la no aceptación social o a su propia imagen personal. Vallés y Vallés (2000) señalan que ser hábil emocionalmente consiste en desarrollar motivos, argumentos, razones suficientes y adecuadas que permitan mejorar la auto-estima y auto-confianza.

Las instituciones han asumido que el camino para relacionarse mejor con los demás pasa primero por el conocimiento de uno mismo, de su expresividad, de la forma de sentir y actuar. En la actualidad, junto con los objetivos de naturaleza cognitiva, los afectivo-emocionales son también tareas que el docente debe cumplir. Este campo de trabajo es especialmente importante con niños y niñas, ya que la vivencia de las diferentes posibilidades motrices del cuerpo y la búsqueda de nuevas formas expresivas, son un estímulo constante a la creatividad. En este sentido, Benítez y Hernández (1999) utilizan con estudiantes en edad escolar diferentes técnicas como el juego dramático, el mimo, o el juego simbólico para conseguir que el alumnado sea capaz de expresar sus emociones en diferentes situaciones con su grupo de iguales. Estos aspectos no deben tener otra finalidad que no sea la mejora del conocimiento de uno mismo así como de la relación con los demás (Grondona y Díaz, 1989).

En el campo de la educación física, ya existen algunos trabajos, como el de Ruano y Barriopedro (2004) que se plantean como objetivo constatar las posibles mejoras en bienestar psicológico y de habilidades sociales como consecuencia de haber cursado la asignatura de expresión corporal en estudiantes de la licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Los resultados de este estudio no demostraron cambios en las habilidades sociales de los estudiantes tras haber cursado la asignatura, pero sí mejoró el nivel de bienestar marcial tras su impartición. El valor de la emoción en el campo de la expresión corporal ha sido subrayado recientemente de nuevo por Ruano et al. (2006) refiriéndose a su papel sobre la liberación de tensiones acumuladas y a su liberación a través del cuerpo. Además, el requisito de la toma de conciencia que supone el trabajo de expresión corporal sirve para conseguir un buen conocimiento y reconocimiento de dichas tensiones en uno mismo y en los demás. No obstante, es necesaria más investigación que trate de averiguar los beneficios de esta disciplina y su repercusión en todos los ámbitos de la vida de la persona, trascendencia que debe servir además para sacar el máximo partido a nuestro cuerpo en el resto de contextos en los que se desenvuelve. Este aspecto serviría para adaptar los objetivos de esta materia cuando se imparte en los centros educativos consiguiendo así una mayor calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.



Así pues, el hecho de incorporar este grupo de actividades expresivas a los planes de estudio del profesorado de educación física y a las clases de educación física en concreto, a través de los bloques de contenidos de expresión corporal y salud, puede, por un lado, llegar a impulsar la tasa de práctica de actividad física por parte de las mujeres, y por otro, promover el gusto por la expresión corporal en los hombres. La expresión corporal minimiza los problemas emocionales y las conductas no deseadas de las personas, y por tanto, nos podría llevar a sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

El ya extenso camino recorrido desde principios de siglo XX, uniéndolo al acercamiento de esta disciplina al género masculino, son los hechos fundamentales que han hecho posible que la expresión corporal hoy sea una disciplina sólida y con la difusión social que merece hace tiempo. Además, gracias a las innumerables pruebas que nos ofrece la investigación sobre los beneficios de su práctica, este campo del conocimiento podría convertirse en una herramienta de ayuda en la creación de programas de salud pública. En este sentido, los trabajos de expresión corporal nos aportan:

- Conocimiento de nuestro mundo interior (e.g., Salzer, 1984; Bossu y Chalagüer, 1986; Stokoe, 1986; Schinca, 2002).
- Aceptación de nuestro cuerpo (Stokoe, 1986).
- Auto-control emocional (García-Russo, 1997).
- Aumento de la emocionalidad positiva (Fux, 1976).
- Evitación de conductas no deseadas (González-Sarmiento, 1982; Pastor-Pradillo, 2003).
- Mejora de la relación con los demás (Grondona y Díaz, 1989; Montesinos, 1999).
- Aumento del bienestar general (Schinca, 2002).

No obstante, los trabajos de investigación que relacionan la expresión corporal con los beneficios psicológicos de su práctica son todavía muy escasos (e.g. Ruano y Barriopedro, 2004), sobre todo, los que se refieren a las diferencias por género. Son necesarios además instrumentos de medida adaptados al nuevo perfil de la expresión corporal como herramienta que ayuda a la mejora de la comunicación, y a conseguir un mayor bienestar general. Dicho bienestar, tanto físico como psicológico, que resulta de la práctica de las actividades corporales de expresión, podría ser extrapolado, en el caso del

alumnado de educación física, al resto de materias académicas consiguiendo de ellas mejores resultados, y en el caso de la población en general, al resto de ámbitos de la vida diaria, aumentando nuestra autoestima y mejorando, posiblemente, nuestra capacidad para relacionarnos con los demás.

### Conclusiones y perspectivas de futuro

La actividad física, y el deporte en general, soporta gran parte de las características del sistema de género, tanto positivas como negativas. El deporte contemporáneo es un fenómeno social que nos viene acompañando desde principios de siglo XIX con la Revolución Industrial en Gran Bretaña. Sin embargo, y pese a que vamos avanzando en muchos aspectos, todavía queda mucho por caminar, sobre todo en lo referente a la práctica físico-deportiva igualitaria por parte de todas las personas, con independencia del sexo, la edad o cualquier otra circunstancia personal o social. En este sentido, hemos visto cómo mientras que el mundo del deporte en general ha estado monopolizado por la figura masculina, otros ámbitos, como el de las habilidades corporales de expresión y otras habilidades gimnásticas, han tendido a la mujer como protagonista. Aunque en la actualidad, ya hemos conseguido grandes logros, y seguimos aspirando hacia un equilibrio pleno respecto al género y el deporte, todavía queda camino por recorrer. Tal y como señala Puig (2001: 70), aún hoy, conviven dos culturas deportivas (la femenina y la masculina) en una sociedad patriarcal por lo que «muchas de las actividades preferidas por las mujeres (mantenimiento, danza, aeróbic...) no merecen ninguna atención por parte de las estructuras deportivas tradicionales». En este sentido, según Puig y Solet (2004) para comprender la práctica deportiva femenina, se debe tener en cuenta la perspectiva de la desigualdad, pero también la de la diferencia. Esta diferencia tiene que ver con la motivación hacia el deporte y con la forma de practicarlo. Por lo tanto, la desigualdad en la práctica de las actividades físicas entre hombres y mujeres no es sólo cuantitativa, sino también cualitativa, es decir, que varía dependiendo de factores como el tipo de deporte, las motivaciones de práctica, la facilidad o dificultad de acceso, de la disposición y distribución del tiempo libre, etc. (Soto et al., 1998; Vázquez, 2001; Sicilia, 2002).

Por otro lado, se debe fomentar y animar a los docentes a formarse en el ámbito de la expresión corporal, ya que lo que no se ha vivenciado en uno mismo difícilmente se podrá transmitir en clase al alumnado, sobre todo de forma eficaz. El resultado de una buena formación es una mejora de la calidad de la docencia, y por ende, de un mejor aprendizaje por parte del alumnado. Además, la expresión corporal obliga al docente a considerar al participante como un ser total, ya que se trabajan conjuntamente los aspectos cognitivo, emocional y físico. Su labor pues, será proponer y escuchar al participante. Estos aspectos junto a la creación de un clima tranquilo y sin tensiones serán la clave para obtener el máximo beneficio de esta técnica. Así pues, la práctica de la expresión corporal puede convertirse en uno de los soportes claves de la igualdad de oportunidades de ambos sexos en el ámbito de la actividad físico-deportiva, promoviendo un mayor acercamiento y conocimiento de los beneficios que esta conlleva, tanto sobre el desarrollo personal como sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida.

A la vista de todos los estudios revisados parece conveniente que se siga reflexionando sobre la posición de la mujer en el ámbito de la actividad física y deportiva, sobre todo en el sentido de si dicha posición depende de características idiosincrásicas propias de la persona, en cuyo caso habrá que indagar en ellas, o si por el contrario, es la sociedad la que sigue asfixiando sueños incumplidos de muchas mujeres que siguen sin encontrar su hueco en el mundo del deporte. La introducción a la población de actividades corporales expresivas inherentes a la persona en las que se valore la creación, la sensibilidad y el dominio del cuerpo en sentido crítico y reflexivo, por encima de la competición y del cronómetro, podrá abrir nuevos cauces al mundo del deporte y mover la balanza en la búsqueda del equilibrio definitivo entre hombres y mujeres.

Desde la familia, se debería comenzar en la infancia hasta la adolescencia a incentivar la práctica física deportiva de manera directa y compartida, como un hábito más de la rutina diaria. En este sentido, Moreno y Cervelló (2003), han demostrado que los estudiantes cuyos padres practican algún deporte se encuentran más motivados hacia las clases de educación física, variando dicha motivación en función del género al que pertenecen, de tal manera que, según Snyder y Spritzer (1973), McPherson (1978), y Lewko y Ewing (1980), el grado de ánimo e interés que presentan los chicos hacia la actividad físico-deportiva se encuentra condicionado por el comportamiento del padre, mientras que el de las chicas por el de la madre. La diferencia entre chicos y chicas, según Lewko y Ewing (1980) y Haywood (1993), es que estas requieren mayores niveles de ánimo y estimulación por parte de todos los miembros de la familia que los chicos. Asimismo, la investigación confirma que las personas que han realizado más actividad física en edades tempranas, son las que se mantienen actualmente más activas (Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Taylor et al., 1999; Trudeau et al., 1999).

Una forma de acercar la actividad física a la población y de mitigar posibles resquicios de los estereotipos de género del pasado sería aprovechar los beneficios que la investigación señala que se derivan de otro tipo de prácticas deportivas *menos físicas y más psicológicas*, como los trabajos corporales de expresión, que utilizan el cuerpo físico para conocer al cuerpo psicológico, tomar conciencia sobre los comportamientos *insaludables* que arrastra la cultura del deporte moderno y tratar de extinguirlos. En este sentido, las actividades de expresión corporal son un buen camino para que pasado por la toma de conciencia de nuestro propio cuerpo, trabajado los ejes tiempo-espacio-cuerpo de forma dinámica y divertida, lleguemos a conocernos mejor para saber relacionarnos mejor. Así pues, conocer y reconocer nuestros propios sentimientos, expresarlos y comprender los sentimientos de los demás, es imprescindible para desarrollar una buena autoestima, mantener unas adecuadas relaciones con los otros y establecer y practicar valores positivos (Salmuri, 2004). Los contenidos de la expresión corporal deberían ser trabajados desde la educación infantil en los centros educativos, ya que el aporte del estímulo de la creatividad es fundamental para el desarrollo tanto intelectual como emocional del infante.

## Bibliografía

- ALVARINAS, M. (2004), *Atribución causal en educación física y estilo de vida saludable en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria del Ayuntamiento de Oleiros*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de A Coruña.
- BALAGUER, I., y CASTILLO, I. (2002), «Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia». En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro, pp. 37-64.
- BALAGUER, I., PASTOR, X., y MORENO, I. (1999), «Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana». *Revista Valenciana de Estudios Antropológicos*, 26, 33-56.
- BENITEZ, I., y HERNÁNDEZ, J. (1999), «La Expresión Dramática y su aplicación a la realidad socio-cultural del centro». En LINARES, D.; ZURITA, F. y INIESTA, J. A. (eds.), *Actas de las I Jornadas Andaluzas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical*. Granada: Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario, pp. 459-462.
- BILASCO, D. (2003), «La educación física en la enseñanza pública». En MEDINA, F. XAVIER y SÁNCHEZ, F. (eds.), *Género y Deporte. Culturas en juego. Ensayos de antropología del deporte en España*. Barcelona, Icaria, pp. 181-205.
- BLÁNDEZ, J.; FERNÁNDEZ GARCÍA, E., y SIERRA, M. A. (2007), «Esteriotipos de género, actividad física y escuela: la perspectiva del alumnado». *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 2, pp. 1-21.
- BOSSU, H., y CHALAGUIER, C. (1986), *La Expresión Corporal. Método y Práctica*. Barcelona: Martínez Roca.
- BOTELHO, P., SILVA, P., y QUEIROS, P. (2000), *Equidade na educação. Educação física e desporto na escola*. Queijas: Associação Portuguesa A Mullere o Desporto.
- BUNUEL, A. (1992), «La mujer el tiempo libre y las prácticas deportivas recreativas». En Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación, Ministerio de Asuntos Sociales e Instituto de la Mujer (eds.), *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*. Madrid, pp. 53-58.
- BUNUEL, A., y VÁZQUEZ, B. (1994), «La experiencia del deporte en la vida de las mujeres en Europa: cuestiones teóricas y metodológicas». En *Actas III Congreso de la AEISAD: Los retos de las Ciencias Sociales Aplicadas al Deporte*, Valladolid, pp. 1-10.
- CALE, L. (1996), «An assessment of the physical activity levels of adolescent girls - Implications for Physical Education», *European Journal of Physical Education*, 1, pp. 46-55.
- CALE, L., y ALMOND, L. (1997), «The physical activity levels of English adolescent boys», *European Journal of Physical Education*, 2, pp. 74-82.
- CASTILLO, I., y BALAGUER, I. (1998), «Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes». *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 54, pp. 22-29.
- CANTERA, M. A., y DEVIS, J. (2002), «La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes», *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 67, pp. 54-62.
- CERVELLO, E. (2000), «Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la teoría de Metas: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva». En *Actas del I Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.
- DE ANDRES, B., y AZNAR, P. (1996), «Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos», *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 46, pp. 12-18.
- DEVIS, J. (2000), *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona, Inde.
- EDITH MIRANDA, N. (2008), «Desandando estereotipos: Expresión corporal, una danza para todos», disponible en [http://www.fazpandogenero8.ufsc.br/sts/.../Nora\\_Edith\\_Miranda\\_67.pdf](http://www.fazpandogenero8.ufsc.br/sts/.../Nora_Edith_Miranda_67.pdf)
- FUX, M. (1976), *Danzas, experiencias de vida*. Buenos Aires, Paidós.
- GARCÍA CORREA, A., y MARRERO, G. (1999), «Psicología y enseñanza de la educación física». En J. A. BELTRAN, y C. GENOVAR (eds.), *Psicología de la instrucción. Areas curriculares*, vol. 2, Madrid, Síntesis, pp. 97-118.
- GARCÍA-RUSSO (1997), *La danza en la escuela*. Barcelona, Inde.
- GONZÁLEZ SARMIENTO, L. (1982), *Psicomotricidad Profunda: La Expresión Sonora*. Vol. 1, Valladolid, Kiné.

- GOLEMAND, D. (1997), *Inteligencia Emocional*. Barcelona, Kairós.
- GRONDONA, L., y DIAZ, N. (1989), *Expresión corporal: su enfoque didáctico*. Buenos Aires, Nuevo Extremo.
- GUTIERREZ, M. (1996), *Valores sociales y deporte*. Madrid: *Gymnos*.
- HARGREAVES, J. (1993), «Promesa y problemas en el ocio y los deportes femeninos». En BROHM, J. M.; BOURDIEU, P.; DUNNING, E.; HARGREAVES, J.; TODD, T. y YOUNG, K. (eds.), *Materiales de Sociología del Deporte*, Madrid, Ed. La Piqueta, pp. 109-132.
- HASANDRA, M.; GOUDAS, M., y CHRONI, S. (2003), «Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach». *Psychology of Sport and Exercise*, 4, pp. 211-223.
- HAYWOOD, K. (1993), *Life span motor development*, Canadá, Human Kinetics Publishers.
- LEARRETA, B. (2000), «Propuesta de cómo basar la formación inicial de la Expresión Corporal en la investigación», En CONTRERAS, O. R., *Actas del Congreso: La formación inicial y permanente del profesor de Educación Física*, vol. 1. Ciudad Real: Universidad de Castilla la Mancha, pp. 385-394.
- LEWKO, J.; y EWING, M. (1980), «Sex differences and parental influences in sport involvement of children», *Journal of Sport Psychology*, 2, pp. 62-68.
- Lissavetzky, J. (2009), *Manifiesto por la igualdad y la participación de la mujer en el deporte*. Madrid, CSD.
- MACIAS MORENO, V. (1999), *Esteriotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. Tesis doctoral, Universidad de Granada. 388 pp. Granada.
- MACIAS, V., y MOYA, M. (2002), «Género y Deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos», *Revista de Psicología social*, 17(2), pp. 129-148.
- MARTÍN, M.; MOSCOSO, D.; MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J., y BERNABEU, J. (2009) «Las actividades de expresión corporal y de danza en la práctica de las actividades físicas de las españolas» disponible en <http://www.iesc.csic.es/archivos/novedades/comunicacion.pdf>.
- MARTÍNEZ GALINDO, C., y MORENO, J. A. (2009), «Mujer. Relación de género y transformación social a través del deporte». En MORENO, J. A. y GONZÁLEZ-CUTRE, D. (Eds.), *Deporte, intervención y transformación social*, Río de Janeiro. Shape, pp. 243-268.
- MCPHERSON, B. (1978), *Children in sport: A contemporary anthology*. Champaign, Human Kinetics Books.
- MENDOZA, R. (2000), «Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: Implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva». En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física*, FEDE, Jerez, pp. 765-790.
- MORAL, L.; SANTOS, A. y BALIBREA, E. (2006), «Los deportes como medio para la integración de los jóvenes desfavorecidos en el mercado laboral. Estado de la cuestión» disponible en <http://www.cesdonbosco.com/revista/articulos2005/mayo/luismoralinformej3s.pdf>.
- MONFORT, M. (1999), «Expresión Corporal: hacia un movimiento libre». En LINARES, D.; ZURITA, F. y INIESTA, J. A. (eds.), *Actas de las I Jornadas Avanzadas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical*, Granada. Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario, pp. 365-373.
- MONTEFINOS, D. (1999), *Unidades didácticas para Bachillerato III. Expresión corporal*, Barcelona, Inde.
- MORENO, J. A., y CERVELLO, E. (2003), «Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: Su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador», *Enseñanza*, 21, pp. 345-362.
- MORENO, J. A., MARTÍNEZ GALINDO, C., y ALONSO, N. (2006), «Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante», *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3 (2), pp. 20-43.
- MORENO, J. A.; SICILIA, A.; MARTÍNEZ GALINDO, C., y ALONSO, N. (2008), «Coeducación y climas de aprendizaje en educación física. Aportaciones desde la teoría de metas de logro». *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11, pp. 42-64.
- MOSQUERA, M. J., y PUIG, N. (2002) «Género y edad en el deporte». En GARCÍA FERRANDO, M.; PUIG, N.; LAGARDERA, F. (eds.), *Sociología del Deporte*, Madrid: Alianza Editorial, pp. 114-141.

- NICHOLLS, J. (1984b), «Conceptions of ability and achievement motivation». En R. AMES y C. AMES (Eds.), *Research on motivation in education: Student motivation*, New York: Academic Press, pp. 39-73.
- NICHOLLS, J. G. (1989), *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard, Cambridge, University Press, MA.
- OWEN, N., y BAUMAN, A. (1992), «The descriptive epidemiology of physical inactivity in adult Australians», *International Journal of Epidemiology*, 21, pp. 305-310.
- PALACIOS, J., MARCHESI, A., y COLL, C. (2000), «Desarrollo psicológico y educación». Vol. I: *Psicología evolutiva*, Madrid, Alianza Editorial.
- PASTRO-PRADILLO, J. L. (2003), «El tratamiento de la autopercepción mediante técnicas de expresión corporal». En SÁNCHEZ, G.; TABERNERO, B.; COTERON, F. J.; LLANOS, C.; y LEARRETA, B., (eds.), *Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento*, Zamora, Amarú, pp. 251-256.
- PAVON, A. (2004), *Motivaciones e intereses de los universitarios marroquíes hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- PRISTER, G. (1998), «Development of relationship to sport: sport biographies of German women», *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 7 (1), pp. 151-169.
- PUG, N. (2001), «La situación de la mujer en el deporte al iniciarse el Siglo XXI». En LATESA, M.; MARTOS, P.; y PANIZA, J. L. (eds.), *Investigación Social y Deporte* No 5. *Deporte y Cambio social en el umbral del Siglo XXI*, Madrid: Librerías Deportivas Es-teban Sanz S.L., vol. 2, pp. 67-80.
- RIVERO, L.; y SCHINCA, M. (1992), *Opciones. Expresión Corporal*. Madrid, MEC.
- RODRIGUEZ TEJERO, D.; MARTINEZ PATIÑO, M. J., y MATEOS, C. (2005), «Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica». *Revista de Investigación en Educación*, 2, pp. 109-126.
- ROMERO, C. (1999), «Expresión Corporal: «Cuerpo, Movimiento y Sentimiento»». En LINARES, D.; ZURITA, F. y INIESTA, J. A. (eds.), *Actas de las I Jornadas Analíticas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical*, Granada, Grupo Editorial Universitario, pp. 127-148.
- RUANO, M. T., y BARRIOPEDRO, M. I. (2004) «Impacto de la expresión corporal sobre las emociones en el ámbito educativo» disponible en <http://www.cienciadeporte.com/motricidad/15/25.pdf>
- RUANO, M. T.; LEARRETA, B.; y BARRIOPEDRO, M. I. (2006), «El valor de la emoción en expresión corporal desde las diferentes orientaciones», *Kronos*, 5, 2, pp. 24-33.
- RUSSEL, D. G.; ALLEN, J. B.; y WILSON, N. C. (1996), «Youth sport in New Zealand». En DEKNOP, P.; ENGSTROM, L. M.; SKERSTAD, B.; y WEISS, M. (eds.), *Worldwide trends in child and youth sport*. Champaign, IL, Human Kinetics, pp. 260-274.
- SALMURRI, R. (2004), *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*, Barcelona, Paidós.
- SALZER, J. (1984), *La Expresión Corporal*, Barcelona, Herder.
- SALLS, J. E.; y PATRICK, K. (1996), «Physical activity guidelines for adolescents: A consensus statement». *Pediatric Exercise Science*, 6, pp. 302-314.
- SÁNCHEZ, A.; GARCÍA, F.; LANDABASO, V., y NICOLÁS, L. (1998) «Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto». *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 2, pp. 233-245.
- SÁNCHEZ-BARRERA, M.; PÉREZ, M.; y GODOY, J. (1995), «Patrones de actividad física de una muestra española». *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, pp. 51-71.
- SANTOS, A.; CASTRO, R. M.; BALIBERA, E.; LÓPEZ, A., y ARANGO, L. V. (2004) «Mujeres en forma contra la exclusión». Dirección General de la Mujer, Generalitat Valenciana, disponible en <http://rednrevista.cebs-es.org/documentos/16/95/191.pdf>
- SARRAZIN, P., y GUILLET, E. (2001), «Mais pourquoi ne se réinscrivent-ils plus? Variables et processus de l'abandon sportif». En CURY, F.; P. y SARRAZIN, F. (eds.), *Théories de la motivation et pratiques sportives: États des recherches*, Paris: PUF, pp. 223-254.
- SCHINCA, M. (2002), *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona, Praxis.

- SNYDER, E., y SPREITZER, E. (1973), «Family influence and involvement in sports», *Research Quarterly*, 44, pp. 249-255.
- SICILIA, A. (2002), «Desigualdad y género en la educación física escolar». En *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física*. 44. Jerez de la Frontera, FI-UGT, pp. 679-697.
- SOTO, A.; SOTO, E.; ARCHILLA, I.; y FRANCO, C. (1998), «La condición del género en las preferencias por la actividad física y deportiva». En GARCÍA, A.; RUIZ, F. y CASIMIRO, A. J. (eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*, Málaga, Instituto Andaluz del Deporte, pp. 131-135.
- STANDAGE, M.; y TREASURE, D. (2002), «Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education», *British Journal of Education Psychology*, 72, pp. 87-103.
- STATHI, A.; FOX, K.; y MCKENNA, J. (2002), «Physical Activity and dimensions of subjective well-being in older adults», *Journal of aging and physical activity*, 10, pp. 76-92.
- STOKOE, P. (1986), *La Expresión corporal*, Buenos Aires, Paidós.
- TAYLOR, W. C.; BLAIR, S. N.; CUMMINGS, S. S.; WUN, C. C.; y MALINA, R. M. (1999), «Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity». *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (1), pp. 118-123.
- TRUDEAU, F.; LAURENCELLE, L.; TREMBAY, J.; RAJIC, M.; y SHEPHARD, R. J. (1999), «Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life», *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (1), pp. 111-117.
- VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000), *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid, EOS.
- VÁZQUEZ, B. (1992), «La presencia de la mujer en el deporte español». En Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia, Secretaría de Estado de Educación. Ministerio Asuntos Sociales e Instituto de la Mujer (eds.), *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*, Madrid, pp. 9-15.
- (1993), *Actividades y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.
- (2001), «La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI». En DEVIS, J. (ed.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*, Alcoy, Marfil, pp. 213-226.
- VÁZQUEZ, B., y BUÑUEL, A. (2001), *La experiencia del deporte en la vida de las mujeres en cuatro países europeos: el caso español*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- VÁZQUEZ, B.; FERNÁNDEZ, E.; y FERRO, S. (2000), *Educación física y género: modelo para la observación y el análisis del comportamiento del alumnado y del profesorado*. Gymnos: Madrid.
- WANG, C. K.; y BIDDLE, S. J. (2001), «Young People's Motivational Profiles in Physical Activity: A Cluster Analysis». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, pp. 1-22.
- WANKEL, L. M., y MUMMERY, W. K. (1996), «Youth sport in North and South America: Canada» En P. DEKNOP; L. M. Engstrom; Skinstad, B.; y WEISS, M. (eds.), *Worldwide trends in child and youth sports*, Champaign, IL, Human Kinetics, pp. 27-42.

Icaria & Institut Català d'Antropologia



Cuerpo  
y cultura

JAVIER DÍOX MARTÍNEZ GUIBAO  
Y ANASTASIA TELLEZ IMPANENTES (eds.)

Este libro ha sido editado en papel 100% Amigo de los bosques, proveniente de bosques sostenibles y con un proceso de producción de TCF (Total Chlorine Free), para colaborar en una gestión de los bosques respetuosa con el medio ambiente y económicamente sostenible.

Para la publicación de este libro hemos contado con una subvención del Ministerio de Ciencia e Innovación (MICYT) REFERENCIA: FEM2009-06756. Ayudas a Acciones Complementarias 2009.



Diseño de la cubierta: Josep Bagà  
Fotografía de la cubierta: Juan Rosco Madruga  
Traducción de texto de David Le Breton: Antonio Fernández Castillo

© Javier Eloy Martínez Guirao, Anastasia Téllez Infantes, Honorio M. Velasco Mailló, Elisa Muñiz García, Mabel Gracia Arnáiz, Elisa Huéscar Hernández, Juan Antonio Moreno Murcia, Lourdes Méndez Pérez, David Le Breton, Maurício List Reyes, Raquel Osborne, Anaya Fernández Menicucci, Santiago Fernández Ardanz, Ángel Acuña Delgado

© De esta edición  
Icaria editorial, s. a.  
Arc de Sant Cristòfol, 11-23  
08003 Barcelona  
[www.icariaeditorial.com](http://www.icariaeditorial.com)

Primera edición: noviembre de 2010

ISBN: 978-84-9888-295-7  
Depòsit legal: B-39.305-2010

Recomposició: Text Gràfic

Impreso a Romanya/Valls, s. a.  
Verdaguer, 1, Capellades (Barcelona)

Todos los libros de esta colección, están impresos sobre papel reciclado  
*Printed in Spain - Impreso en España. Prohibida la reproducción total o parcial.*

## ÍNDICE

- I. La cultura en el cuerpo, *Javier Eloy Martínez Guirao*  
y *Anastasia Téllez Infantes* 7
- II. Los procesos de construcción y deconstrucción  
del cuerpo en perspectiva antropológica,  
*Honorio M. Velasco Mailló* 19
- III. En busca de la belleza: ¿perfección o ficción?  
*Elisa Muñiz García* 55
- IV. (Des) encuentros entre comida, cuerpo y género,  
*Mabel Gracia Arnáiz* 79
- V. El cuerpo en las artes marciales. Confluencias  
y divergencias entre Oriente y Occidente,  
*Javier Eloy Martínez Guirao* 109
- VI. Deporte, cultura y género. La expresión corporal  
como medio para una práctica más igualitaria  
*Elisa Huéscar Hernández* y *Juan Antonio Moreno*  
*Murcia* 133
- VII. «Arte coño» y otras representaciones del cuerpo sexuado:  
feminismo en el arte contemporáneo,  
*Lourdes Méndez Pérez* 161
- VIII. Una antropología del cuerpo en el mundo  
contemporáneo, *David Le Breton* 185