

## **Educación física y deporte como aprendizaje a lo largo de la vida: alternativas pedagógicas al modelo prototípico corporal**

**Sergio Ferrando Felix**  
Universitat de Valencia  
sergioferrando6@gmail.com

**Juan Carlos Colomer Rubio**  
Universitat de Valencia  
juan.colomer@uv.es

**Òscar Chiva-Bartoll**  
Universitat Jaume I de Castellón  
ochiva@edu.uji.es

**Resumen:** El discurso hegemónico actual promulga una educación corporal basada en imágenes prototípicas que no tienen en cuenta los intereses, necesidades o particularidades de las personas mayores. Sobre todo, vinculadas con el cuerpo esbelto, el físico imponente y la reproducción que trata de moldear la imagen corporal de una persona adolescente. Por el contrario, nuestra propuesta se centraría en invertir este modelo partiendo de las necesidades de los propios adultos, dando una mayor validez a las relaciones interpersonales, sociales y afectivas, que a la estética corporal resultante.

**Abstract:** The current hegemonic discourse expresses a type of body education based on prototypical images that does not take into account the interests, needs and characteristics of the elderly. Mainly interested in the slender body, this discourse tends to impose, reproduce and shape images tied to the body model of teenagers. Starting from this genesis, the aim of our study is to reverse this hegemonic model and to propose a model more focused on needs and characteristics of adults. Our scope is to enhance a body education capable of developing and stressing the importance of interpersonal, social and emotional relationships and the effect on body aesthetics.

**Palabras clave:** Imagen corporal, modelo cultural, Educación Física, Vejez.

**Key words:** body image, cultural model, Physical Education, elderly.

### **1. Introducción: la cultura corporal y la construcción de la problemática social**

Desde hace unas décadas, nos encontramos inmersos en una sociedad donde el papel de la actividad física y del deporte se encuentra cada vez más presente. Las calles cuentan día tras día con más andantes y corredores de todas las edades; las salas de los gimnasios parecen ser un lugar de moda; la competición deportiva sigue ganando adeptos semana tras semana; etc. Un gran avance social respecto a la lucha contra la obesidad y la vida sedentaria con las que se ven amenazadas la mayor parte de las sociedades occidentales (Jacoby, Bull & Neiman, 2003).



Sin embargo y, nada más lejos de la realidad, en muchos de los casos esta práctica, avalada y respaldada desde el ámbito de la salud y del deporte, se está viendo influenciada por la presión de diferentes agentes sociales que se encargan de asociar este tipo de prácticas físicas o deportivas con la necesidad de conseguir un cuerpo perfecto, idóneo y bello (Becerril, 2011). Principalmente, porque se entiende este como el instrumento que permitirá a cada individuo tener una mejor imagen de sí mismo y hacia el resto, pudiendo mejorar las relaciones sociales con los demás, acceder a los puestos de trabajo y, en definitiva, contribuir a la construcción de su propia felicidad (Featherstone, 1982). Entre otros, los medios de comunicación, la publicidad, las revistas, los libros, etc., que proceden en muchas ocasiones de la industria de la moda, del ocio y del deporte (Barbero, 2001). Un factor al que se le denomina cultura corporal y que surge como una construcción social, política y sobre todo económica que crece y se mantiene a causa de la creciente presión de las grandes empresas deportivas de consumo que conciben esta nueva tendencia como una oportunidad para vender sus productos y aumentar sus beneficios. Todo ello, sin tener en cuenta que se está generando una problemática social que afecta a todos los sectores de la población. En mayor medida, a causa del descontento con el propio cuerpo y las consecuencias que esto genera en la vida diaria de cada individuo (Featherstone, 1982).

A lo largo del presente artículo, revisaremos la medida en la que afecta este problema a los diferentes sectores de la población desde que toman conciencia durante la Educación Primaria hasta que llegan a la etapa adulta, pudiendo observar la importancia de la Educación Física para prevenir y actuar ante este tipo de situaciones. Por ello, se plantea la necesidad de incorporarla en la etapa adulta, para de este modo generar un tipo de actividad física educativa que, entre otros aspectos, se centre en conocer los beneficios y posibilidades para explorar el propio cuerpo, tratando de aumentar el bienestar físico, psicológico, social y emocional sin decaer en la simulación y reproducción de prototipos.

## **2. La cultura corporal: ¿una cuestión de edad?**

Al remarcar esta primera idea introductoria, es más que probable que tendamos a vincular esta cultura con una etapa de cambios corporales y de obsesión por el culto al mismo: la adolescencia. Sin embargo, hablamos de una tendencia tan arraigada y profundizada a nivel social que también tiene una influencia directa en la vida adulta. Una etapa que se ha visto sometida a grandes cambios a lo largo de las últimas décadas debido a esta presión mediática. Para poder comprobarlo, proponemos una situación práctica de reflexión: imaginemos por momentos la vida de una persona mayor de 60-65 años, sea hombre o mujer, nacida a principios de los sesenta y otra de edad similar nacida a mediados de esta década. ¿Seríamos capaces de nombrar o detallar qué tipo de actividades suelen hacer las dos personas? La experiencia avalada por diferentes autores que han realizado sus estudios sobre la actividad física y recreativa durante la vida adulta, nos permite conocer que hasta día de hoy las tendencias durante esta etapa, se encontraban asociadas con los viajes culturales y con la práctica de actividades físicas de intensidad baja como los bailes, los juegos en corro y los paseos (Becerril, 2011). En la actualidad, encontramos situaciones bien diferentes. Entre otras, gente mayor que sale a correr, que asiste de manera rutinaria al gimnasio o que siguen dietas poco calóricas para tratar de reducir su peso (Barbero, 2009; Sarabia, 2012). ¿Por qué se produce este gran cambio social al llevar a cabo actividades físicas y deportivas?

La información obtenida través de este símil entre generaciones surgidas en distintas épocas próximas entre sí, nos indican dos aspectos. Por un lado, que la vida cambia y, por tanto, las tendencias también lo hacen, por lo que la propia sociedad puede influir en la forma de actuar de cada individuo. Por ello, podemos justificar estas diferencias por cuestiones sociales, evolutivas o de simples tendencias. Por otro lado, nos indica el crecimiento continuado de la actividad física y deportiva que, como habíamos expuesto en la introducción, se presenta como uno de los

principales objetivos promovidos desde la escuela en edades tempranas (Jacoby, Bull & Neiman, 2003). El problema surge cuando esta práctica ve alterada su forma de trabajo a causa de la aparición de una cultura corporal hegemónica dominante (Featherstone, 1982). Un constructo social que ha desencadenado que muchos adultos se replanteen hacer actividades físicas o deportivas de su agrado e interés para dejar paso a otras que, más bien, contribuyen al perfeccionamiento del cuerpo (Sarabia, 2012).

A pesar de ello, resulta necesario destacar que no existe una relación directa entre las prácticas físicas y deportivas más realizadas en la actualidad (correr, ir al gimnasio, etc.) con tener obsesión por mantener un cuerpo perfecto. Conviene recordar que muchas personas hacen este tipo de actividades por sentirse mejor con uno mismo, por mantenerse en forma o por mejorar su forma física, aceptando el cuerpo que tienen y sin que su objetivo sea llegar a convertir su figura en la de un cuerpo esbelto. No obstante, conviene remarcar que la presión social en la actualidad sobre la cultura corporal es evidente y, por ello, existe una gran cantidad de personas de edad avanzada que tienden a intentar solucionar el deterioro físico y la pérdida de la estética corporal poniendo en peligro su salud (Becerril, 2011).

El origen o la causa la encontramos en los medios de comunicación, ya que a través de la prensa oral y escrita se plasman imágenes o dibujos de personas mayores de 60 años que tratan de simular y reproducir la figura del cuerpo joven. Es decir, son representados a través de cuerpos esbeltos, trabajados, con un peso alejado de la realidad y que sobre todo trata de evidenciar la actividad y el vitalismo (Berriel & Pérez, 2004). Una imagen idealizada que tiende a estar asociada al ocio y al hedonismo y que, por tanto, se impone a la reproducción de cuerpos de edad avanzada reales. De hecho, solo se recurre a ellos cuando se habla de personas dependientes o que nacen en contextos desfavorecidos. Del mismo modo, a penas se encuentra diversidad en este tipo de imágenes corporales, ya que se reproducen los modelos estándares sexuales (hombre y mujer), no existe ninguna persona con discapacidad, no se hace referencia a la presencia de otras culturas ni tampoco al de pequeñas etnias o minorías, que a los ojos de las grandes masas sociales, parecen no envejecer (Becerril, 2015).

Esta presión mediática de la exaltación hacia el cuidado del cuerpo, delgadez asociada con la belleza, cultura del éxito que vincula el cuerpo perfecto con la felicidad o el deseo de la eterna juventud ha generado un cambio o, más bien, una limitación en el tipo de actividades llevadas a cabo y ha desencadenado la presencia continua en la vida adulta de productos de moda, cosméticos, dietas, cirugía estética, gimnasios, etc., que parecen contar con la pócima mágica tan buscada por los mayores de nuestra sociedad. (Vázquez, 2001). Todo ello, desencadena pasar de entender y concebir la actividad física y deportiva de forma saludable, a convertirla en un factor de riesgo. Principalmente, porque su objetivo más remoto no se centra en estar en forma y tener un cuerpo sano, sino más bien en tener el mismo cuerpo perfecto que cualquier famoso/a que aparece en las revistas, televisión u otro medio de comunicación (Barbero, 2005). La alarma es real y, por ello, desde la educación debemos combatirla. ¿De qué manera? A partir de la concienciación social de los más jóvenes y, desde ellos, generar una pirámide evolutiva en la que todos los sectores de la población sean conscientes del problema existente y de cómo pueden ser capaces de afrontarlo.

### **3. Papel de la educación física en la construcción del cuerpo idóneo**

Ante esta situación, la Educación Física desde edades tempranas presenta un papel vital. A lo largo de la Educación Primaria, los alumnos empiezan a conocer su cuerpo y a compararlo con los demás contando con la influencia de los medios de comunicación y de otros agentes externos. Por ello, esta área de conocimientos tendrá un papel más que importante en la reproducción o, por el contrario, crítica de estos modelos hegemónicos impuestos por la sociedad (Barbero, 2005).

Ahora bien, ¿somos los maestros conscientes de la existencia de este problema? ¿Se ha preocupado la administración por ello? ¿Se ha tratado de resolver?

Según Vázquez (2001) los maestros han dado un mayor protagonismo al movimiento sin tener en cuenta las necesidades del propio cuerpo. Quizás porque no son conscientes de la existencia de un problema social. De hecho, los discursos que llegan sobre la obsesión por el cuerpo perfecto provienen en muchas ocasiones de otras disciplinas que poco tienen que ver con la actividad física y el deporte (Denis, 1980). Sin embargo, el problema es tan evidente, que la legislación educativa española actual (por ejemplo), la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada y complementada por la Ley Orgánica 8/2013 para la mejora de la calidad educativa, desarrollada por el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece la ordenación general de Educación Primaria y los correspondientes decretos autonómicos que lo complementan, ya hacen hincapié en este problema. Un ejemplo de ello sería el Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, que establece el currículum y la ordenación general de la Educación Primaria de la Comunidad Valenciana, concretamente en el primer bloque de contenidos del área de Educación Física denominado “Conocimiento corporal y autonomía”. En este, se plantea la necesidad de combatir este problema generalizado en la actualidad a partir de propuestas que proponen aceptar la diversidad corporal y tener una actitud reflexiva y crítica ante modelos impuestos por la sociedad.

A pesar de este apunte, la realidad en las aulas parece muy distinta, ya que se siguen desarrollando prácticas educativas propias de los métodos tradicionales. Estas se basan en trabajar los diversos contenidos de manera reproductiva a partir de la ejecución, por parte del alumnado, de las diversas actividades propuestas sin tener en cuenta una característica fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, la reflexión sobre aquello que están aprendiendo. Principalmente, porque esta les conducirá a cuestionarse su propia realidad y a poder aprender de manera crítica (Chiva & Martí, 2016). Por ello, cuando se imparte el primer y segundo bloque de contenidos que hacen referencia al conocimiento corporal y autonomía (B.1) así como a la actividad física y la salud (B.2), si se trabaja la coordinación, el equilibrio o las habilidades motrices básicas sin cuestionarse aquello que están haciendo, se producirá una asimilación de los contenidos mucho menos significativa. Lo mismo ocurre en el caso de la actividad física y la salud, ya que quizás desde la reflexión aprendida podrán percatarse de que la actividad física y la dieta equilibrada son necesarias para llevar a cabo una vida saludable (Giles, 2008). Además de que estas prácticas deben estar vinculadas con la recreación, el ocio, la salud y no con la reproducción de modelos prototípicos. Conviene recordar que, estos pueden desencadenar graves problemas de salud en los más jóvenes que, además, también pueden influir negativamente a lo largo de la vida adulta (Barbero, 2007).

Todo ello nos permite llegar a afirmar que, de acuerdo con Vázquez (2001), la Educación Física debe centrarse más en educar a sus alumnos de forma integral, ya que los métodos tradicionales que a día de hoy siguen siendo empleados y su estricta vinculación con el deporte, han ocasionado grandes confusiones sobre cuáles son las finalidades de la materia, sobre todo al vincularla con el modelo deportivo dominante en el que prima el rendimiento y el éxito (Giles, 2008). La Educación Física es mucho más que el aprendizaje de destrezas, y por ello, los docentes deben tener en cuenta la importancia de sumar a estas el valor de la educación corporal, ya que *“educar el cuerpo no es algo añadido a la educación, sino la educación misma”* (Vázquez, 2001, p.14).

Del mismo modo, hay que tener en cuenta que la Educación Física debe educar integralmente, sin olvidar la dimensión intelectual, apostando por tareas continuas de reflexión sobre aquellos movimientos y aspectos físicos trabajados dentro de la misma (During, 1993). Una combinación que hace de esta una vía imprescindible para tratar de combatir este tipo de problemáticas. Finalmente, la Educación Física debe convertirse en un medio de integración social y no solo en un factor de desarrollo individual (Vázquez, 2001). Por tanto, la imagen

corporal debe ser trabajada de manera colectiva en el aula para tratar de generar la reflexión de cada individuo, llegando a contribuir a la mejora de esta concepción social (Barbero, 2007).

En esta línea, la Educación Física puede cumplir esta función promoviendo la adaptación del propio cuerpo a los cambios que se producen a lo largo del proceso de la etapa primaria y secundaria, sobre todo porque durante las primeras etapas con la construcción y desarrollo del propio cuerpo y de forma más compleja a lo largo de la adolescencia, tendrán diferentes opiniones sobre los cambios producidos en su cuerpo, mostrándose positivos o negativos hacia éste y pasando de poder tolerarlo a convertirse en una obsesión (Barbero, 2001). Por este motivo, es de vital importancia trabajar estos conceptos a partir de experiencias reales donde puedan ser conscientes de las diferencias corporales de cada individuo, la aceptación del mismo y la distancia entre estos y el cuerpo perfecto, entendiendo este como aquel surgido como un constructo social que por el contrario no garantiza tener un cuerpo sano (Becerril, 2011). Como proponía Vázquez (2001) el cuerpo puede vivirse de forma positiva, alegre y orgullosa o, por el contrario, de forma mucho más negativa, triste y decaída, simplemente a causa de las experiencias que cada persona vive a lo largo de este proceso de aprendizaje. Es por ello necesario el análisis crítico de los valores corporales predominantes, poniendo especial hincapié en aquellos que han dado pie a la creación del problema, como la obsesión por el cuerpo, la apariencia y estética corporal, la delgadez, la hipertrofia muscular, así como el resto de cánones de belleza estandarizados. Todo ello, con el objetivo de que esta cultura corporal hegemónica no convierta la vida de nuestra sociedad en una cárcel repleta de obsesiones y complejos.

Siguiendo a Santos (1991), los objetivos para entender nuestro cuerpo y ser críticos con los modelos estandarizados transmitidos por la sociedad, podrían concretarse en los siguientes:

- *Conocer el cuerpo.* A partir de la combinación del estudio más intelectual o teórico sobre el cuerpo con las experiencias o prácticas de cada uno de los alumnos. Por ello, la importancia de generar experiencias positivas en las que puedan ir siendo conscientes de cómo es y cómo funciona su propio cuerpo, para de este modo reducir la discrepancia entre imagen corporal real y la imagen que perciben de sí mismos.

- *Desarrollar el cuerpo.* Esta idea se centraría en tener en cuenta el proceso de crecimiento y desarrollo de los alumnos para poder conocer con detalle sus características principales, así como para poder prevenir o actuar ante posibles dificultades surgidas. Por su parte, Vázquez (2001) propone que, a lo largo de esta etapa, se debería llevar a cabo una acción conjunta de los profesionales de la Educación Física, tutores y servicio psicopedagógico en los centros educativos, la cual podría ser complementada con la ayuda de servicios médicos en caso de tratarse de problemas vinculados con la salud.

- *Sentir el cuerpo.* Importancia de sentir y reconocer nuestro propio cuerpo para poder comprender nuestras emociones, sensaciones, sentimientos, etc. Para ello, se suele recurrir a actividades de expresión corporal o a técnicas de respiración o relajación.

- *Cuidar el cuerpo.* Trabajar los hábitos saludables como uno de los elementos principales de la disciplina, pudiendo de este modo estar libre de cualquier tipo de enfermedad corporal, así como garantizar el bienestar psicológico, social y emocional. Por ello, desde la disciplina se plantean diversas formas de promover la actividad física, el deporte, la higiene corporal, etc.

- *Aceptar el cuerpo.* Reconocer y aceptar nuestro propio cuerpo y sus diferencias respecto a los demás debe ser uno de los principales objetivos de la Educación Física. Sobre todo, porque esta será la clave para poder tener un cuerpo saludable y un equilibrio personal. Para ello, la necesidad de actuar de forma crítica frente a los modelos hegemónicos y promover la mejora de la práctica

física y corporal, atendiendo a parámetros individuales vinculados con la salud personal y no con la asimilación de modelos sociales alejados de la realidad.

- *Integrar los valores corporales dentro de una escala de valores.* Finalmente, se debe concienciar sobre la importancia del cuerpo para cada uno de nosotros. Principalmente, porque el cuidado de este influenciará de manera directa en nuestra salud y forma de vida. Sin embargo, hay que tener en cuenta que más allá de ello, nuestra persona no se conforma exclusivamente de un físico, sino que existen otras características que nos definen como lo que somos, un ser humano.

En definitiva, la Educación Física se centraría en conocer, desarrollar, sentir, cuidar, valorar y aceptar el cuerpo de cada alumno en particular, respetando sus diferencias respecto al resto de personas. De este modo se podría trabajar por tener un cuerpo sano y saludable. Una forma de educación centrada en el trabajo del propio cuerpo, considerado por Vázquez (2001) como el cuerpo vivenciado o propio que actúa frente al cuerpo objeto y que significaría tanto el punto de partida como de llegada de esta disciplina. Todo ello, porque el modelo prototípico es un constructo social que trata de convertir el cuerpo sano de cada persona en una imagen corporal estandarizada (Barbero, 2007).

#### **4. La educación corporal durante la vida adulta**

Como hemos visto, la Educación Física presenta un papel clave en la concepción del cuerpo por parte de cada individuo. Por ello, la importancia de que los maestros sean conscientes de la existencia de este problema y trabajen de manera experimental, reflexiva y crítica, dejando de lado prácticas tradicionales centradas en la ejecución física de movimientos que por tanto olvidan que educar el cuerpo va más allá de estos (Barbero, 2001). A través de esta reconversión de la disciplina conseguiremos que los jóvenes tengan una mayor consciencia de cuál es el problema corporal que acecha a nuestra sociedad y, por tanto, durante la vida adulta esta situación se encontrará menos presente.

No obstante, además de empezar a trabajar esta problemática desde pequeños, nuestra propuesta se basaría en introducir en la etapa adulta esta consciencia por la problemática de la cultura hegemónica corporal. Es decir, nuestro objetivo sería sustituir o, más bien, complementar la práctica de actividad física autónoma con un proceso de educación de estas actividades o prácticas a las que cualquier persona pudiera tener acceso. Una suerte de Educación Física para adultos centrada en cómo trabajar la actividad física y la salud para llegar a tener un cuerpo sano alejado de modelos prototípicos. De este modo, al tener como base una disciplina educativa, estas prácticas físicas y saludables serían entendidas de manera mucho más global y amplia que la actividad física en sí. Es decir, sin ser tan restrictiva y limitada a la práctica de actividades para mejorar la condición física o la práctica de los deportes de masas, poniendo además hincapié en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Para ello, nuestra idea se centraría primeramente en concienciar a la gente adulta de este problema, pudiendo consiguientemente ver qué tipo de actividades o juegos son los que les pueden generar una mayor satisfacción y placer, pudiendo con ellos tener una vida sana y un cuerpo saludable. Una vez tenidos en cuenta sus intereses, así como las recomendaciones de los expertos, se diseñaría el programa de actividades centrado y adaptado a cada grupo con el que se pretende trabajar y que tendrían un carácter informativo, experimental y sobre todo reflexivo. En estas se desarrollarían muchos de los principios de intervención educativa: actividades globales, cooperativas, dinámicas, motivadoras, reflexivas, activas, etc. También, se desarrollarían muchos de los contenidos de la Educación Física con los que se puede trabajar esta concienciación social mientras se aprende de manera lúdica y recreativa. Entre otros, los juegos modificados, populares,

tradicionales y adaptados, así como actividades de expresión corporal como el teatro o la danza. La idea se centraría en identificar los principales gustos de nuestro grupo de trabajo e intentar ajustarlos a las actividades que más beneficios pueden generar en su salud, para de este modo tratar de lograr un cuerpo saludable sin necesidad de recurrir a dietas estrictas ni actividades limitadas, centradas en reproducir modelos hegemónicos. Quizás, a través de este tipo de iniciativas, se consiga hacer reflexionar de la necesidad de incorporar la Educación Física en las escuelas de adultos, donde lamentablemente a día de hoy no tiene cabida.

## 5. Conclusión

Actualmente, el modelo corporal hegemónico transmitido por los medios de comunicación y las grandes empresas se presenta como un problema social en continuo crecimiento. Esta concepción del cuerpo perfecto e idóneo se ha incorporado en todos los sectores de población hasta convertirse en un factor de riesgo tanto para jóvenes como para adultos. Sobre todo, teniendo en cuenta que estos últimos corren el riesgo de variar su forma de llevar a cabo la actividad física y deportiva a causa de este problema. Con todo, aparece la necesidad de que, desde la Educación Física, se empiece a trabajar desde edades tempranas, dejando de lado los métodos tradicionales basados en la reproducción y ejecución de movimientos para dar paso a una educación experimental y reflexiva que tenga en cuenta el significado de todo aquello que se está haciendo. Quizás de este modo, la concienciación social de los más jóvenes sobre este problema se vea incrementada y trascienda a la vida adulta con conocimientos sobre cómo trabajar la actividad física y deportiva sin caer en estas prácticas engañosas.

Mientras perdure su ausencia, también debemos manifestar la necesidad de implementar iniciativas en la gente adulta y mayor de nuestra sociedad. Todo con la finalidad de que a través de éstas puedan practicar actividades físicas y deportivas que sean de su agrado, que se ajusten a sus características corporales y que sobre todo se centren en la combinación entre disfrute y bienestar. La inclusión de la Educación Física como materia de pleno derecho en el currículo de educación para mayores podría ser una opción para tratar de contribuir a la mejora de una problemática social creciente, porque a través de estas prácticas, los alumnos verían aumentado significativamente su desarrollo y nivel de aprendizaje, siendo además conscientes de cuáles son los orígenes del problema y como pueden tratar de solucionarlo de manera global y cooperativa. Finalmente, considerar que el aprendizaje y la resolución de problemas han de tratarse con la participación de todos los sectores de la población.

## Bibliografía

- Barbero, J. I. (2001). Cultura corporal: ¿tenemos algo que decir desde la Educación Física?. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, (1), 18-36.
- Barbero, J. I. (2005). La escolarización del cuerpo: Reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital" cuerpo" en Educación Física. *Revista iberoamericana de educación*, (39), 25-52.
- Barbero J. I. (2007). Capital (es) corporal (es) que configuran las corrientes y/o contenidos de la Educación Física escolar. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, (4), 21-38.
- Barbero, J. I. (2009). Ficción autobiográfica en torno a la cultura corporal y la vida cotidiana. *Educación física y deporte*, 25(2), 47-63.
- Becerril, R. (2011). Cuerpo, cultura y envejecimiento. Análisis de la imagen corporal en la publicación" 60 y más" (Imsero). *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 13(2), 139-164.

- Becerril, R. (2015). Análisis de los hitos de consciencia del envejecimiento a partir de relatos de personas mayores. Tesis doctoral: Valladolid. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Valladolid.
- Berriel, F., & Pérez, R. (2004). Imagen del cuerpo en los adultos mayores. El caso de la población montevideana. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, (15), 43-54.
- Chiva, O. & Martí, M. (2016). *Métodos pedagógicos activos y globalizadores*. Barcelona: Graó.
- Denis, D. (1980). *El cuerpo enseñado*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- During, B. (1993). La crisis de las pedagogías corporales. Málaga: Unisport-Junta de Andalucía.
- Featherstone, M. (1982). The body in consumer culture. *Theory, culture & society*, 1(2), 18-33.
- Giles, M. (2008). Educación Corporal: algunos problemas. Acta en las 1ras Jornadas de Cuerpo y Cultura. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación: Universidad Nacional de La Plata.
- Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4), 223-225.
- Santos, M. A. (1991). El cuerpo, plataforma para el encuentro con el mundo (prólogo). En F. Corpas, S. Toro & J.A. Zarco (Eds.), *Educación Física. Manual para el profesor* (pp.1-23). Málaga: Aljibe.
- Sarabia, C. M. (2012). La imagen corporal en los ancianos: Estudio descriptivo. *Gerokomos*, 23(1), 15-18.
- Vázquez, B. (2001). Los valores corporales y la Educación física: hacia una reconceptualización de la Educación Física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 1(1), 7-17.