

## **Pandemia y ejercicio físico. Reproducción de estereotipos de género a través de videos y fotografías posteadas en Instagram**

### **Pandemia e exercício físico. Reprodução de estereótipos de gênero através de vídeos e fotografias postados no Instagram.**

### ***Pandemic and Physical Exercise. Reproduction of Gender Stereotypes in Videos and Photographs Posted on Instagram***

**María Loreto Chihuailaf-Vera \***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al ejercicio físico como una estrategia a tener en cuenta en los actuales tiempos de confinamiento, producto de la pandemia del COVID-19, con el fin de proteger la salud física y mental de las personas. El mundo del ejercicio físico y el entrenamiento encontró su nicho de desarrollo a través de las redes sociales, que ofrecen a la población inactiva diferentes propuestas motrices individuales a llevar adelante en el espacio doméstico. Sin embargo, sumada al narcisismo característico de las fotografías que se exponen en las redes sociales, se evidencia la reproducción de estereotipos de género característicos de masculinidades y feminidades en las instructoras y los instructores. La masculinidad presenta la fortaleza y la hipertrofia muscular, mientras que la feminidad hace lo mismo con la delgadez y la primacía de la cintura pequeña y el “abdomen plano” y tonificado. La oferta realizada a las mujeres se basa en fomentar estereotipos, es decir: belleza y enflaquecimiento.

221

**Palabras clave:** pandemia; ejercicio físico; Instagram; estereotipos de género

---

\* Doctoranda en educación y sociedad de la Universidad de Barcelona, España. Profesora de educación física, deportes y recreación y licenciada en educación por la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación de Santiago de Chile. Email: mchihuve7@alumnes.ub.edu.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o exercício físico como uma estratégia a ser considerada em tempos de confinamento como resultado da pandemia covid-19, a fim de proteger a saúde física e mental das pessoas. Desta forma, o mundo do exercício físico e do treinamento encontrou seu nicho de desenvolvimento através de redes sociais, oferecendo à população inativa diferentes propostas motoras individuais desenvolvidas no espaço doméstico. Entretanto, somado ao narcisismo característico das fotografias exibidas nas redes sociais, a reprodução dos estereótipos de gênero característicos da masculinidade e da feminilidade nos instrutores é evidente. A masculinidade apresenta força e hipertrofia muscular, e a feminilidade apresenta magreza e a primazia de uma cintura pequena e de um abdômen "plano" e tonificado. A oferta feita às mulheres é baseada na promoção de estereótipos, ou seja, beleza e emagrecimento.

**Palavras-chave:** pandêmico; fitness; Instagram; estereótipos de gênero

*The World Health Organization (WHO) considers physical exercise as a strategy to be taken into account in times of confinement due to the COVID-19 pandemic, in order to protect people's physical and mental health. Thus, the world of physical exercise and training has found its niche in social networks, offering the inactive population different proposals to be developed in the domestic space. However, as a result of the narcissism contained in the photographs and videos that are shared every day on social networks, the reproduction of masculine y feminine gender stereotypes is evident. Masculinity represents strength and muscular hypertrophy, while femininity symbolizes thinness and the primacy of a small waist and a "flat" and toned abdomen. Women are offered an image based on promoting beauty stereotypes.*

**Keywords:** pandemic; physical exercise; Instagram; gender stereotypes

## Introducción

En el contexto de la pandemia del COVID-19, diferentes organismos internacionales y médicos recomiendan mantener los niveles de actividad física para disminuir el riesgo de desarrollar una sintomatología severa y poder enfrentar los efectos adversos ocasionados por la infección del virus (Celis-Morales *et al.*, 2020; Ortiz y Villamil, 2020). De este modo, se prescribe el ejercicio físico y el entrenamiento como un factor protector de la salud (Villaquirán *et al.*, 2020). Sin embargo, desde este punto de vista el cuerpo se fundamenta sobre principios biológicos, ya que se le exige estar en movimiento y reducir la morbilidad. Si bien la intención es absolutamente loable, la perspectiva biológica se ha instado en el ejercicio de la motricidad humana sin considerar los factores socioculturales que influyen en el movimiento humano. Desde luego, somos biología y construcción social (Bacete, 2017).

A pesar de los diferentes cambios socioculturales acaecidos, se continúa mirando el cuerpo como una expresión natural y biológica, concibiéndolo ajeno a los procesos sociales y culturales (Carter-Thuillier y Moreno, 2017). Esto ha dado origen a la mantención de cuerpos jerarquizados, donde se evidencian claras diferencias en razón al sexo y la construcción de géneros binarios (Gambarotta, 2015). El ámbito del ejercicio físico y del entrenamiento no es ajeno a las características de nuestra cultura, vislumbrándose una identidad patriarcal (Fontecha, 2016; Piedra, 2016; Pérez-Enseñat y Moya-Mata, 2020), porque precisamente tanto las feminidades como las masculinidades utilizan la práctica para reafirmar el género. El hombre, para asegurar la fortaleza y rudeza, promueve el desarrollo muscular; de forma opuesta, la feminidad busca el estereotipo de belleza, la mujer se introduce en la práctica para seguir el estereotipo de delgadez y finura física (Sanz- Guzmán, 2016).

223

Con la intención de encontrar, observar e investigar estereotipos de género de masculinidades y feminidades en el ámbito del ejercicio físico y el entrenamiento, nos introducimos en la red social Instagram como herramienta de mayor difusión y cantidad de usuarios y usuarias durante la pandemia (Slotnisky, 2020). Para alcanzar nuestro propósito, se observaron fotografías y videos con los etiquetadas con los *hashtags* #ejerciciofisico, #cuerposano #vidaactivaysaludable y #entrenamiento. Se consideraron fotografías y videos cortos (de un minuto) exhibidos desde enero de 2021 hasta el 10 de febrero de ese año, que tuvieran más de 1000 *likes* y estuvieran descritos en idioma español. El análisis se realizó desde un enfoque cualitativo para describir las características de las fotografías o los videos y el mensaje entregado a través de ellas (Flick, 2015).

En el análisis cualitativo, se evidencia en las feminidades y masculinidades un sentimiento de “meta” o “añoranza” que tiene que ver con obtener “el cambio físico”. En las feminidades prima alcanzar delgadez en ciertos segmentos corporales específicos, principalmente en el abdomen, y en las masculinidades se expresa el deseo de obtener desarrollo muscular. En las fotografías se observan mujeres utilizando prendas deportivas ajustadas y dejando al descubierto por lo general el abdomen, mientras que las masculinidades demuestran la hipertrofia muscular a través del trabajo con pesas, principalmente en los brazos. A través de este análisis, se demuestra la reproducción de estereotipos de género característicos de masculinidades y feminidades.

## 1. Los estereotipos de género

El género es una representación social normativa (Butler, 2007) que genera estereotipos; es decir, ideas aceptadas comúnmente por la sociedad de carácter inmutable sobre cómo deben ser socialmente los géneros femenino y masculino, determinando roles, conductas, actitudes, gestos y comportamientos en función de ser o pertenecer a un sexo determinado (Valero, 2018). De manera adversa, tal estereotipación restringe el espectro de desarrollo de las mujeres, caracterizándolas con atributos de belleza, pureza y fragilidad. Los roles de género asignados a las feminidades están intrínsecamente relacionados con el prejuicio sexista tanto en su forma sutil como benevolente (López y Gómez, 2018).

Para Young (1990), segmentar a las personas sobre grupos sociales asignándoles atributos específicos, estereotipos, roles y normas -básicamente, al considerar el grupo de "las mujeres"-, significa discriminación y exclusión, pues se cree erróneamente que la identificación grupal implica diferencias en las capacidades, temperamentos o virtudes de los miembros del grupo; vale decir, etiquetas sociales. Para esta autora las personas deberían ser tratadas como individuos, no como miembros de un grupo, permitiéndoles que hagan su vida libremente sin estereotipos ni normas grupales.

Sin embargo, en esta complejidad el modelo binario y los estereotipos se transmiten a través del entorno sociocultural que rodea a las personas -padres, madres, profesores y profesoras, familia, medios de comunicación, relaciones sociales en general- y varían según la sociedad donde se generan, de manera que lo que se considera normal y natural en una sociedad puede ser aberrante en otra (Marchal, Brando, Montes y Sábado, 2018). Un informe emitido por ONU (2017) detalla las características estereotipadas sobre los hombres, descritos como competitivos, codiciosos, autónomos, independientes, beligerantes e interesados en los bienes privados, mientras que los estereotipos paralelos sobre las mujeres las representan como cooperadoras, acogedoras, atentas, comunicativas, orientadas al grupo e interesadas en los bienes públicos.

Sin duda, una visión estereotipada del género forja una percepción que orienta y guía tanto la representación de la realidad como las acciones, los pensamientos y comportamientos, siendo resistentes en la sociedad (Jiménez, 2005, citado en Colás y Villaciervos, 2007; Van Breen, de Lemus, Kuppens y Spears, 2018). La presencia de estereotipos de género impide juzgar a las personas por sus propios méritos y capacidades, generando expectativas y categorizando según una construcción social lo que significa ser masculino o femenino; es decir, desde una idea de género (Ellemers, 2018).

## 2. Los estereotipos de género de feminidades y masculinidades en el ámbito del ejercicio físico y el entrenamiento

Los estereotipos de género se encuentran en diferentes espacios sociales. En la cultura del ejercicio físico y el entrenamiento, se genera una percepción de la supremacía física masculina en un rol más activo que requiere fuerza y resistencia

(Granda, Alemany y Aguilar, 2018). El estereotipo de que los hombres son más hábiles que las mujeres en la práctica física se encuentra bastante arraigado, como también que las mujeres son más débiles; sin embargo, este último está más presente en los hombres (Gil-Madrona, Valdivia-Moral, González-Villora y Zagalaz-Sánchez, 2017).

En este entramado, se cree que existen prácticas físicas o deportivas específicas para las feminidades y masculinidades; es decir, aquellas que requieren capacidad de fuerza y resistencia, son más activas y agresivas y entrañan riesgo, se vinculan al género masculino, por ejemplo: musculación, levantamiento de pesas, rugby, fútbol, boxeo, karate y motociclismo. Por el contrario, aquellas actividades más “tranquilas” o relacionadas con el ritmo, la expresión, la elasticidad, la flexibilidad y la coordinación, se vinculan al género femenino; por ejemplo: yoga, danza, baile, aeróbic, voleibol, gimnasia artística (Colás y Villaciervos, 2007; Bravo y Carazo, 2018; Sánchez-Álvarez, Rodríguez-Menéndez y García-Pérez, 2020). Sin embargo, algunas disciplinas deportivas se perciben neutrales al género y como un espacio compartido, tanto “masculino” como “femenino”: la natación, el tenis, el ping-pong, el pádel y el baloncesto (Riemer y Visio, 2003, citado en Blández, Fernández y Sierra, 2007).

Desde esta idea, una persona del género femenino que practique un deporte o ejercicio físico considerado para el género masculino será catalogada como “rara” o “poco femenina”. Otro modelo que se relaciona con la construcción de la masculinidad es demostrar fuerza y agresividad en la práctica física o deportiva (Alvariñas-Villaverde y Pazos-González, 2018; Granda, Alemany y Aguilar, 2018). Para el antropólogo Ritxar Bacete (2017), especialista en género y masculinidades, la violencia no es ni natural, ni biológica, ni inherente, ni consustancial al hecho humano, como demuestra la representación masculina en los actos violentos; la violencia es totalmente cultural, relacional, y requiere de modelos rígidos, estereotipados, así como de cientos de miles de estímulos tóxicos en cada vida masculina. Creencias patriarcales y modelos hegemónicos de masculinidad tradicional serían claves para la representación de la violencia o agresividad en la masculinidad (Ferrer y Bosch, 2016). Según indica Alzina Lozano (2017), la práctica física o deportiva “supone” a lo largo de la historia una domesticación de los impulsos masculinos más brutales.

225

El predominio de estereotipos de género en la cultura es tan fuerte que precisamente tanto las feminidades como las masculinidades utilizan la práctica físico-deportiva para reafirmar el género; es decir, el hombre, para asegurar su fortaleza y rudeza, promueve el desarrollo muscular. Por otro lado, la feminidad busca el estereotipo de belleza; la mujer se introduce a la práctica físico-deportiva para seguir el estereotipo de delgadez y finura física (Sanz- Guzmán, 2016). La adicción al ejercicio físico se encuentra por lo general en mujeres que quieren adelgazar y en hombres que quieren ganar peso a través del desarrollo de la masa muscular (Wagner, Musher-Eizenman, Neufeld y Hauser, 2009, citado en Rodríguez, Rabito y Frenzi, 2011; Sambade-Barrequeín, 2018), en un culto excesivo a la belleza corporal.

Sobre el cuerpo femenino que se somete a un entrenamiento intenso, y como consecuencia al desarrollo muscular, diversos estudios (Sisjord y Kristiansen 2009; Steinfeldt *et al.*, 2011; Kavoura, Kokkonen y Ryba, 2014, citado en Milner y Braddock II, 2016) han demostrado que las mujeres deportistas buscan adaptarse a los “ideales

dominantes de la feminidad”. Si bien para los hombres desarrollar su musculatura es totalmente satisfactorio, las mujeres no quieren ser musculosas y buscan el abultamiento en ciertos segmentos corporales como glúteos y busto, y delgadez en otros como abdomen y brazos.

### 3. Diseño del estudio

#### 3.1. Procedimiento

El objetivo de nuestro artículo es observar e investigar, a través de las imágenes y los videos posteados en la plataforma de Instagram, estereotipos de género de masculinidades y feminidades en el ámbito del ejercicio físico y el entrenamiento. Para este propósito se ingresó a la red social de Instagram a través de un teléfono móvil y utilizando una cuenta personal. Ya en la plataforma se presionó la “lupa de búsqueda” en el extremo inferior izquierdo de la pantalla; allí se escribió inicialmente #ejerciciofisico utilizando un símbolo de *hashtag* (#) para facilitar la búsqueda, pues este elemento funciona como etiqueta para agrupar contenido de un mismo tema en las principales redes sociales (Twitter, Facebook, Instagram). Nuestra búsqueda de este modo se orientó a identificar videos o fotografías que implicaran temas relacionados al #ejerciciofisico, #cuerposano #vidaactivaysaludable y #entrenamiento. Se consideraron fotografías y videos cortos (de un minuto) exhibidas por personas reales (no avatares computacionales ni dibujos) desde enero del 2021 hasta 10 de febrero de ese año, y que tuvieran sobre mil *likes* (símbolo de corazón) y descritas en idioma español.

226

#### 3.2. Instrumento de recogida de datos

Una vez en la plataforma y con las imágenes y videos disponibles, se los seleccionó según los criterios descritos. Para recolectar la información se elaboró una tabla donde se especificaron los siguientes datos: nombre del *hashtag*, nombre de la cuenta, fecha de publicación, cantidad de *likes*, cantidad de comentarios, descripción de la historia, descripción de la fotografía o video. Según los criterios de selección, se recogieron alrededor de cinco a diez fotografías y videos por cada tema relacionado: #ejerciciofisico, #cuerposano, #vidaactivaysaludable y #entrenamiento. Un ejemplo de esta selección se presenta en la siguiente tabla.

**Tabla 1. Agrupación de la información de videos y fotografías**

<i>hashtags</i>	#vidaactivaysaludable
Nombre de la cuenta	Nutrición y bienestar
Fecha de publicación	22 de enero
Cantidad de <i>likes</i>	2891
Cantidad de comentarios	45
Descripción de la historia	Comienza escribiendo “hoy quiero recordarles que sí se puede llegar a ese sueño que tanto quieres”. Se expresa un sentimiento de superación y de riesgo para cumplir los sueños y “luchar por esas metas” a pesar de las dificultades e impedimentos.
Descripción de la fotografía o video	Una mujer delgada de unos 30-35 años viste una camiseta corta que deja al descubierto el abdomen, utiliza una pequeña braga que deja al descubierto sus glúteos. Posa con el cuerpo hacia un lado; con su rostro risueño mirando a la cámara, se expresa una actitud de sensualidad.

Fuente: elaboración propia

### 3.3. Análisis de datos

El material recabado es discursivo y narrativo, por lo que se decidió emplear un proceso de análisis de datos que se ajustase a estas características. De este modo, se analizó la información desde un enfoque cualitativo, orientado hacia la observación y el análisis hacia las personas (Flick, 2015) que exhiben su imagen públicamente a través de Instagram. Se observó la conducta y actitud de las personas a través de la fotografía o el video, tratando de comprender su realidad por medio del mensaje que entregan (Quecedo y Castaño, 2002) e indagando en el mensaje (descripción de la historia) y la expresión fotográfica (descripción de la fotografía o video) la presencia de estereotipos de género característico de masculinidades y feminidades. La información descriptiva se categorizó y, para realizar esta categorización, se estableció un código para las unidades de contenido, dando una denominación común o código a un conjunto de fragmentos de texto que compartían una misma idea. Una vez realizado el sistema de categorías con la información, se realizó un análisis descriptivo/interpretativo. Estos enunciados descriptivos fueron interpretados y explicados a partir del contraste con la literatura existente.

227

## 4. Resultados

En las imágenes y videos se distinguen dos tipos de identidades: femeninas y masculinas. De los significados descritos se define el aspecto físico, la vestimenta utilizada y la actitud corporal y facial expresada. Con los *hashtags* #ejerciciofisico y #entrenamiento se reveló una mayor cantidad de fotos y videos que cumplieran con los criterios de selección descritos. Llama la atención un video publicado en una cuenta llamada “Deporlovers”, que hasta el 10 de febrero de 2021 alcanzó 9077 *likes*

y 127 comentarios. En la descripción narrativa realizada sobre el video, se destaca lo siguiente: “Una joven delgada, pero de glúteos y busto prominente, sostiene un bidón de agua de aproximadamente 5 litros. En el video sale un anuncio, ‘aumenta tus glúteos’, la joven incentiva a realizar el ejercicio levantando el peso y haciendo sentadillas con repeticiones. Viste ropa ajustada deportiva de color rosa, dejando al descubierto su abdomen (tonificado). La joven representa sensualidad y sonríe durante todo el video”.

La joven representa un modelo femenino “bello, rosado y sonriente”; básicamente, una imagen cosificada en la que predominan “atributos físicos” característicos de la belleza estereotipada: busto y glúteos prominentes, zona abdominal delgada. La cosificación sexual femenina afecta la imagen corporal de las mujeres, pues en sociedades de orden patriarcal se da importancia a la apariencia física (Verdú, 2018) generando sentimientos de miedo, vergüenza y frustración en quienes lo experimentan durante la transición de la niñez a la juventud porque sienten que se están convirtiendo en más visibles a la sociedad como objetos sexuales.

Por otro lado, cabe destacar un video publicado de una cuenta llamada “Borjasanfelix”, que alcanzó 7314 *likes* y 213 comentarios. En la descripción narrativa realizada sobre el video, se destaca lo siguiente: “Un hombre de aproximadamente 36 años de contextura muy gruesa con una clara hipertrofia muscular, levanta peso con sus brazos con repeticiones. Está sentado sobre una máquina de musculación. Viste una camiseta color azul y short de color negro. El hombre desfigura su cara en cada esfuerzo (al levantar el peso) se observa sudoroso y extremadamente rudo y fuerte”. La persona del video se representa como el clásico arquetipo masculino viril “poderoso, azul y serio”. Los varones en una sociedad de orden patriarcal deben representar poder, fortaleza y control (Olavarría, 2017).

228

Es claro que, a través de los diferentes videos y fotografías observadas y analizadas, se representa una imagen estereotipada del género femenino y masculino en toda su dimensión. En las descripciones, el género binario normativo (femenino-masculino) se representa tanto en las características corporales como en la vestimenta utilizada y la actitud corporal y facial expresada. En este contexto, junto con el discurso o mensaje escrito a la fotografía o video, se percibe la llegada al éxito vinculada a la imagen (personas ejercitando su cuerpo) como una meta o “sueño a cumplir”. Se incentivan también la perseverancia y al aumento de la necesidad subjetiva de esforzarse más para mejorar el aspecto corporal estereotipado y que este pueda acercarse a lo que se considera un “cuerpo saludable”. Este mensaje se expresa tanto para feminidades como para masculinidades.

## **Análisis y conclusiones**

La pandemia del COVID-19 provocó la inclinación de instructores e instructoras físicas hacia las redes sociales, con la intención de incentivar a la población inactiva a practicar ejercicio físico en sus hogares durante el confinamiento. Este propósito descansa en una idea de cuerpo femenino y masculino estereotipado, que responde a las demandas culturales de una sociedad patriarcal.



A través del análisis realizado se evidencia claramente que, si bien las motivaciones de las masculinidades y feminidades son las mismas, “alcanzar el cambio físico” a través de la práctica de ejercicio físico o entrenamiento, la imagen de “cuerpo saludable” es totalmente opósta para ambos géneros. Las masculinidades sienten motivación principalmente para potenciar la fuerza y desarrollo muscular, y las feminidades buscan mejorar su imagen corporal y estética siguiendo el estereotipo de belleza y delgadez (Domínguez, López y Portela, 2018) y visibilizando una imagen femenina cosificada y cargada de atributos sexuales que se alejan notablemente del propósito de salud y bienestar. Para Hurtado (2018), la belleza femenina se vive como un don natural que contiene la idea de perfección como norma de práctica en lo femenino. El prototipo de belleza en las feminidades significa un cuerpo con senos y glúteos prominentes y tonificados, pero especialmente una cintura pequeña y un abdomen delgado. Según Wolf (1992), para las mujeres bajar cinco kilos de peso representa una meta fundamental, lo mismo que juntar el dinero suficiente para someterse a una lipoaspiración abdominal y lucir el ansiado “abdomen plano”. La belleza y la juventud son imperativas para las mujeres, pero no para los hombres. La mujer debe esforzarse por alcanzar su máximo potencial de belleza y los hombres por alcanzar su máximo potencial físico y desarrollo muscular. El problema es que los modelos estereotipados del género generan conflicto en quienes no encajan en estas ideas de masculinidad o feminidad hegemónica.

Las mujeres reproducen el estereotipo de belleza luciendo cuerpos delgados y tonificados. Las usuarias, por un lado, pueden desear ser delgadas y bellas como la instructora, o desertar completamente argumentando que “esta actividad no es para mí” y que esos ejercicios solo puede realizarlos una mujer “perfectamente delgada y flexible”, lo que trae frustración, desmotivación y abandono hacia la práctica física. Como indica Fontecha (2016), la actividad física debe empoderar a las mujeres, ayudarlas a conocer su cuerpo y potenciar sus habilidades motrices, mejorando su resistencia y fuerza muscular, pero no con el único propósito de ser bellas y delgadas.

229

## Bibliografía

Alvariñas-Villaverde, M. y Pazos-González, M. (2018). Estereotipos de género en Educación Física, una revisión centrada en el alumnado. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(4), 154-163. DOI: <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.4.1840>.

Alzina, Á. (2017). Involvement of the Law in Sports Violence. *Cadernos de Derecho Actual*, 8, 293-304. Recuperado de: <http://www.cadernosdedereitoactual.es/ojs/index.php/cadernos/article/view/247/172>.

Bacete, R. (2017). *Nuevos hombres buenos. La masculinidad en la era del feminismo*. Barcelona: Ediciones Península.

Blández, J., Fernández, E. y Sierra, M. A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado - Revista de curriculum y*

formación del profesorado, 11(2), 1-21. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/42445>.

Bravo, M. y Carrazo, P. (2018). Gender Stereotypes To Physical Activity By Sex, Grade And Region. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física y el Deporte*, 15(7), 1-14. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6583499>.

Butler, J. (2007). *El género en disputa, el feminismo y la subversión de identidad*. Barcelona: Paidós.

Carter-Thuillier, B. y Moreno, A. (2017). Globalización económica, postmodernidad y sistema educativo: contradicciones y alternativas desde una Educación Física crítica. *Estudios Pedagógicos*, XLIII(3), 103-117. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300006>.

Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A. y Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 148, 881-886. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>.

Colás, P. y Villaciervos, P. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 25(1), 35-58. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/96421>.

Domínguez, J., López, A. y Portela, I. (2018). Validación del autoinforme de motivos para la práctica del ejercicio físico con adolescentes (AMPEF): diferencias por género, edad y ciclo escolar. *Retos*, 33, 273-278. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.58963>.

Ellemers, N. (2018). Gender Stereotypes. *Annual Review of Psychology*, 275-298.

Ferrer, V. y Bosch, E. (2016). Las Masculinidades y los Programas de Intervención para Maltratadores en casos de Violencia de Género en España. *Masculinities and Social Change*, 5(1), 28-51. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5366470>.

Flick, U. (2015). *El diseño de investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.

Fontecha, M. (2016). *El deporte se instala en las cavernas de la igualdad*. Sevilla: Ediciones Benilde.

Gambarotta, E. (2015). El Cuerpo como problema epistemológico: en torno a los usos del cuerpo. En E. Galak y E. Gambarotta (Eds.), *Cuerpo, Educación, Política Tensiones epistémicas históricas y prácticas* (41-58). Buenos Aires: Editorial Biblos.

Gil-Madrona, P., Valdivia-Moral, P., González-Víllora, S. y Zagalaz-Sánchez, M. L. (2017). Percepciones y comportamientos de discriminación sexual en la práctica de

ejercicio físico entre los hombres y mujeres pre-adolescentes en el tiempo de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 81-86. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6140377>.

Granda, J., Alemany, I. y Aguilar, N. (2018). Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 132, 123-141. DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09).

Hurtado, S. (2018). Obsesión por la belleza femenina en Venezuela. *Espacio Abierto*, 27(2), 191-208. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/122/12260698012/html/>.

López, A. M. y Gómez, T. (2018). Percepción del acoso sexual según los niveles de prejuicio sexista. *Investigaciones en Psicología*, 23(2), 19-26. DOI: <https://doi.org/10.32824/investigpsicol.a23n2a2>.

Marchal, A. M., Brando, C., Montes, J. y Sábado, J. (2018). Diseño y validación de un instrumento para medir actitudes machistas, violencia y estereotipos en adolescentes. *Metas de Enfermería*, 21(3), 11-18. DOI: <https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2019.21.1003081206>.

Milner, A. y Braddock II, J. H. (2016). *Sex segregations in sports; Why Separate Is Not Equal*. Santa Barbara: Praeger.

ONU, M. (2017). *Profundicemos en términos de género*. Nueva York: Organización de las Naciones Unidas.

Olavarría, A. J. (2017). *Masculinidades y Género*. Recuperado de: <http://www.prigep.org>.

Ortiz, J. y Villamil, A. (2020). Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*, 14(53), 105-132. DOI: <http://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>.

Pérez-Enseñat, A., y Moya-Mata, I. (2020). Diversidad en la identidad y expresión de género en Educación Física: Una revisión de la literatura. *Retos*, 38, 818-823. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.54076>.

Piedra, J. (2016). Escala de Actitudes hacia la Diversidad Sexual en el Deporte (EDSD): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 299-307. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235146515011>.

Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-39. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>.

Rodríguez, J. M., Rabito, M. y Frenzi, M. (2011). Vigorexia: de la adicción al ejercicio a identidad nosológica independiente. *Health and Addictions*, 11(1), 95-114. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83918877006>.

Sambade- Barrequín, I. (2018). Masculinidades, cambios sociales y representación en la cultura de masas. *Brocar*, 42, 293-322. DOI: <http://doi.org/10.18172/brocar.3799>.

Sánchez-Álvarez, I., Rodríguez-Menéndez, C., y García-Pérez, O. (2020). La educación física en educación primaria: espacio de construcción de las masculinidades y feminidades. *Retos*, 143-150. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74343>.

Sanz-Guzmán, C. (2016). *Identidades masculinas: estereotipos de género y participación en la educación física, la actividad física y el deporte*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Slotnisky, D. (2020). Instagram, la red social que más creció desde el inicio de la pandemia, 3 de noviembre. Recuperado de: <https://www.digitalhouse.com/>.

Valero- Rey, A. M. (2018). *Aplicación de conceptos básicos de la teoría del género y del lenguaje no sexista UF2683*. Logroño: Tutor formación.

Van Breen, J., Spears, R., Kuppens, T. y de Lemus, S. (2018). Subliminal Gender Stereotypes: Who Can Resist? *Sage Journals*, 44(12), 1648-1663. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167218771895>.

232

Verdú, A. D. (2018). El sufrimiento de la mujer objeto. Consecuencias de la cosificación sexual de las mujeres en los medios de comunicación. *Feminismo/s*, 31, 167-186. DOI: <https://doi.org/10.14198/fem.2018.31.08>.

Villaquirán, A., Ramos, O., Jácome, S. y Meza, M. D. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 51-58. DOI: <http://dx.doi.org/10.21615/cesmedicina.34.COVID-19.6>.

Wolf, N. (1992). *El mito de la belleza*. Madrid: Colección Reflexiones.

Young, I. M. (1990). *La justicia y política de la diferencia*. Madrid: Ediciones Cátedra.

### **Cómo citar este artículo**

Chihuailaf-Vera, M. L. (2022). Pandemia y ejercicio físico. Reproducción de estereotipos de género a través de videos y fotografías posteadas en Instagram. *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad —CTS*, 17(49), 221-232. Recuperado de: [inserte URL].