

Rutinas de ejercicios en revistas chilenas del siglo XX: Pedagogía visual para las jóvenes

Workout routines in 20th century Chilean magazines: Visual pedagogy for young women

Marcela Saa-Espinoza

Universidad Pompeu Fabra, Barcelona, España
marcelasaae@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6895-0892>

Resumen

Este artículo analiza imágenes de rutinas de ejercicios aparecidas en ocho revistas femeninas y juveniles chilenas entre los años 1936 y 1996, dando cuenta de los significados de su representación sobre la cultura física, el deporte, las mujeres y la juventud. Las revistas ilustradas y sus imágenes se expandieron con gran rapidez en el mundo occidental y, con ello, posibilitaron prácticas deportivas y de cuidado físico así como se constituyeron como una estrategia de aprendizaje respecto al cuerpo y los contornos autorizados de la cultura física femenina. Esta investigación de carácter cualitativo indagó en las representaciones y discursos que la rutina de ejercicios promovió durante casi un siglo y, a la luz del análisis, es posible sostener que tal imagen forma parte de las iconografías del deporte moderno, reproduciendo ideas sobre la espacialidad y el ejercicio de las jóvenes gracias al enorme potencial pedagógico de su lógica secuencial. Estas secuencias repetidas durante décadas propusieron una feminidad dominante cuya consecuencia fue contribuir a mantener el orden social patriarcal, fomentar discursos morales y conservadores sobre el género y la edad en relación con la práctica deportiva.

Palabras clave: Mujeres, juventud, deporte, rutina de ejercicios, revistas chilenas.

Abstract

This article analyzes images of workout routines that appeared in 8 Chilean women's and youth magazines between 1936 and 1996, and examines the meanings of their representation of physical culture, sports, women and youth. The illustrated magazines and their images spread rapidly in the western world, and thus made possible sports and physical care practices as well as became a learning strategy regarding the body and the authorized contours of female physical culture. This qualitative research investigated the representations and discourses that the exercise routine promoted for almost a century, and in the light of the analysis it is possible to argue that such image is part of the iconographies of modern sport, reproducing ideas about spatiality and exercise for young women thanks to the enormous pedagogical potential of its sequential logic. These sequences repeated for decades proposed a dominant femininity whose consequence was to contribute to maintaining the patriarchal social order, promoting moral and conservative discourses about gender and age in relation to sports practice.

Keywords: Women, youth, sports, workout routines, Chilean magazines.

1. Introducción

Las imágenes deportivas constituyen un testimonio histórico fundamental para entender el pasado y presente de la comunicación deportiva y la cultura física de las mujeres. En los últimos años se ha generado una reflexión y problematización académica robusta respecto a las mujeres y el deporte (Elsey & Nadel, 2021; Garín & Aparisi, 2024; Roca & Navarro, 2022; Sainz de Baranda, 2013; Scharagrodsky, 2021), reconociendo la importancia de la comunicación de masas en la construcción de representaciones, imaginarios y estereotipos sobre el cuerpo de las mujeres y sus capacidades deportivas (Delgado *et al.*, 2022; García, 2001; López, 2016; Ozámiz, 2017; Sentamans, 2010). Este artículo es fruto de una investigación postdoctoral¹ que indaga la confección de ideas e imágenes de juventud femenina en Chile durante el siglo XX y busca entender la conformación de ciertas subjetividades juveniles en la modernidad que se mantienen hasta la actualidad. De allí se desprende el interés por analizar imágenes sobre el deporte como una dimensión central de las representaciones de la socialización y sociabilidad juvenil.

Entre la amplia iconografía generada hay un tipo de imagen que no se ha tomado en cuenta mayormente como imagen deportiva: la rutina de ejercicios. Esta visualidad, al circular en *magazines* femeninos y juveniles, quedó relegada a otro orden discursivo y normativo sobre el cuerpo, enlazándose a determinados estereotipos de género y siendo objeto de atención académica debido principalmente a la persistencia de dichos mensajes y su consumo por parte de los públicos adolescentes (Bazán & Miño, 2015; Cáceres & Díaz, 2015; Figueras, 2008; Saa, 2014; Vega *et al.*, 2019). Sin embargo, el análisis de este tipo de imagen como práctica de la cultura física y del deporte no ha sido estudiada sino de forma circunstancial en algunos contextos latinoamericanos (Kaczan, 2016), por lo que este artículo se presenta como una oportunidad para reflexionar sobre dicha intersección para el caso chileno.

A continuación, se analizan imágenes de rutinas de ejercicios y los discursos que se construyen a su alrededor, aparecidas en ocho revistas femeninas y juveniles chilenas entre 1936 y 1996. El propósito central es comprender el rol que jugaron dichas iconografías como dispositivos comunicacionales

en el acercamiento o alejamiento de las mujeres jóvenes con ciertas prácticas deportivas e indagar en la propuesta representacional sobre la juventud y el género que se hizo desde estas imágenes. El artículo se organiza en tres apartados: el primero de ellos de orden conceptual, posteriormente se presentan materiales y discursos sobre las rutinas de ejercicios y, finalmente, se discute la rentabilidad y funcionalidad que tuvieron dichas imágenes en la confección de ideas sobre el deporte, la juventud y la feminidad durante el siglo XX.

2. Antecedentes teóricos

2.1 Cultura física y mujeres jóvenes

La cultura física no está circunscrita solo a prácticas corporales, sino también a un conjunto de acciones reglamentadas y discursos sobre el cuerpo que cada sociedad y cultura van definiendo como válidas, correctas y aceptadas. En cuanto al deporte, su momento de institucionalización se remonta a la época industrial moderna (Brohm, 1993) y tanto en Europa como en Estados Unidos se enlazó a los significados de élite y procesos de consumo por parte de los grupos aristócratas (Bourdieu, 2015; Sentamans, 2010). El deporte moderno, que se extendió rápidamente desde fines del siglo XIX por dichos países y América Latina, se diferenció de los juegos tradicionales y las prácticas de ocio por la diversidad de reglas y fundamentos de control social que se hacía sobre los cuerpos (Bourdieu, 2015).

Los discursos higienistas y eugenésicos de principios del siglo XX en Latinoamérica, en tanto, se apoyaron en ciertas prácticas deportivas y actividades físicas concretas que, vinculadas a discursos médicos, pedagógicos y pseudocientíficos, promovían la “mejoría” y el modelamiento de los cuerpos con el fin de “purificar las naciones” (Kaczan, 2016, p.4). En Chile, a partir del año 1925 con la promulgación del código sanitario y la creación de la Dirección de Sanidad, comienza a promoverse la práctica de actividades físicas para mejorar la salud, acción enfocada principalmente en las mujeres, las infancias y juventudes y en las clases populares (Durán, 2014). En ambos casos, tanto a través del deporte como de la actividad física, desde la segunda mitad del siglo XIX en Chile se promovió una nueva cultura

física que fomentó nuevas representaciones sobre las sociedades modernas.

En la historia del deporte moderno, las prácticas y simbolizaciones han estado marcadas por una mirada androcéntrica, “tanto así que el deporte mismo llegó a concebirse como una práctica que no era destinada para mujeres” (Reyes, 2018, p.101). Esta perspectiva es muy diferente a las ideas promovidas por el higienismo que fomentaban acciones para el “mejoramiento de la raza” a través de la actividad física para las mujeres y la juventud (Durán, 2014). Ante este escenario, con una nueva, compleja y moderna cultura física en occidente, es razonable sostener que la aparición y participación de las mujeres y las jóvenes tenga un desarrollo y visibilidad diferenciada a la de los varones; considerando que lo que está en juego son las configuraciones culturales que cada sociedad establece acerca del género —así como también sobre la edad, la clase y la etnia— y que marcan, cual musculatura, los cuerpos de las jóvenes.

En el desarrollo de todas las prácticas deportivas en las cuales las mujeres y jóvenes se incorporaron, se produjo un rechazo social basado en estereotipos acerca del supuesto peligro que significaba el deporte para ellas:

Los detractores de la incorporación de la mujer al deporte —defensores acérrimos de la tradición— coartaron el acceso de la mujer a la cultura en general, y a la cultura física en particular, temerosos del riesgo de descalabro de dos pilares básicos al servicio del patriarcado: la feminidad y las labores de esposa y madre (Sentamans, 2010, p.45).

Las tensiones provocadas en el ámbito sociocultural sobre la idoneidad del deporte para las mujeres constituyeron, también, debates que consideraron la cuestión generacional. Es relevante señalar que será a principios del siglo XX el momento en que la juventud como categoría surgirá y dicha subjetividad se incorporará al relato modernizador occidental (Aguilera, 2014; Saa, 2022). Ello provocó la proliferación de discursos sobre las capacidades físicas y psicológicas de las y los jóvenes, así como también la emergencia y divulgación de pánicos y expectativas sobre sus comportamientos (Savage, 2018).

La juventud, más allá de un momento del ciclo vital, es una construcción sociocultural cuya for-

ma de ser vivida varía según los patrones culturales de cada sociedad, por lo que la subjetividad juvenil está marcada por características como el tiempo, las pautas culturales, la clase social, la etnia, el territorio y el género; es lo que se denomina la construcción social de las edades (Feixa, 2006). Sostenemos, por tanto, que las tensiones que se provocaron acerca del deporte y el género durante el siglo XX, deben ser entendidas a la luz de los nuevos discursos —científicos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos— sobre el cuerpo y la adolescencia/juventud que se popularizaban en el mundo occidental, en cuanto serían los y las jóvenes quienes, debido a su edad y posición social —e, incluso, por su destreza corporal— aquellos que incursionarían en el deporte.

Para el caso de las jóvenes, las regulaciones sobre el deporte se basaron en prejuicios y estereotipos aún más específicos sobre sus cuerpos, como, por ejemplo, “debilidad” y “delicadeza”, entre otros atributos culturalmente vinculados a la feminidad, así como también en pánicos sociales que se movilizaban respecto a supuestos efectos negativos en su capacidad de reproducirse (Coronado, 2018). Tales regulaciones se basaban en la idea de ellas como “futuras madres” y que, por tal implicancia en las políticas nacionalistas y eugenésicas, debían ser mayormente controladas. A todo lo anterior se suman las ansiedades sociales y tensiones de las sociedades modernas derivadas de las potenciales transgresiones a los roles de género que la práctica deportiva suponía para ellas —desde mayor tiempo libre fuera de casa hasta los cambios corporales que implicarán mayor musculatura, alejándose así de un cuerpo delgado, por ejemplo—, lo que suponía un escenario potencialmente transgresor para las jóvenes. Las jóvenes, más que ningún otro cuerpo, debían ser controladas en el plano deportivo y relegadas a la práctica de determinadas actividades físicas que “no pusieran en riesgo” aquella función natural y mandato cultural asociado a su subjetividad.

2.2 Revistas ilustradas: otros espacios para el deporte femenino

Una primera constatación: la construcción del espacio no es neutral y, a decir de Vilanova y Soler (2008), el espacio en el cual se desarrolla el deporte tiene una carga de género que coincide con los

planteamientos de Caspistegui (2006) quien señala que el mundo del deporte es considerado propio del ámbito de lo masculino y lo público. Algo similar ocurre en el terreno de la comunicación de masas durante el siglo XX, período durante el cual el espacio y la representación de las mujeres en el deporte se ha presentado desde una mirada androcéntrica (Delgado *et al.*, 2022; Rojas, 2010).

Y si el tenis, la gimnasia, el atletismo, la natación y sus respectivos espacios —físicos y simbólicos—, paulatinamente fueron acogiendo la incorporación de la mujer (Ramírez-Macías, 2014), otros espacios se abrieron paso a través de diferentes actividades o roles que desempeñaron las jóvenes. Por ejemplo, como público de las actividades deportivas, objeto de la moda y desarrollo de indumentaria (Esparza, 2010), como cuerpo/imagen de la publicidad (Sentamans, 2010) o como las responsables de entregar premios y medallas en las competencias. Esta multiplicidad espacial del deporte se conoció principalmente a través de los medios de comunicación y, particularmente, las revistas ilustradas², las que reprodujeron sistemáticamente estas diferencias en las actividades deportivas vinculadas a las mujeres.

Estas “otras” actividades y espacialidades del deporte y la cultura física, en general, son fundamentales para entender la posición histórica que las mujeres jóvenes han tenido en la vida pública y social. Asimismo, invitan a comprender la relación género y deporte no exclusivamente en la observación de determinadas disciplinas o en la participación o ausencia de las mujeres, sino, también, a partir de la observación de una cultura física más amplia que incorpora diversas tecnologías, discursos, textos e imágenes que confeccionan las posibilidades culturales, históricas y sociales para las mujeres y las jóvenes en el desarrollo de una idea del deporte moderno.

Un desplazamiento desde las acciones y los espacios tradicionales para pensar el deporte hacia otros lugares que fueron y son necesariamente complementarios para su desarrollo —como los medios de comunicación y las imágenes—, permitirá indagar en prácticas estructuralmente distintas de las acciones deportivas femeninas. En efecto, la importancia de indagar en lo secundarizado está dado “no simplemente porque las chicas se vean empujadas por la dominación masculina

hacia los márgenes de cada actividad social, sino porque están centradas en un conjunto de actividades diferentes y necesariamente subordinadas” (McRobbie & Garber, 2010, p.318). En ese sentido, la prensa deportiva no ha sido considerada un elemento secundarizado del deporte, ya que como hemos visto, son amplias las investigaciones sobre prensa, género y deporte surgidas en los últimos años, sin embargo, las imágenes en sí han tenido una menor relevancia para reflexionar sobre la comunicación deportiva.

El deporte y la comunicación tienen un “un vínculo construido sobre la necesidad mutua y la conveniencia” (Delgado *et al.*, 2022, p.9). En Europa, por ejemplo, desde mediados del siglo XIX, la prensa hacía alusión al deporte y devendría en la consolidación de la prensa especializada y un mercado de revistas deportivas para la afición. Durante el mismo período ocurrió algo similar en Chile, donde se registran al menos “catorce publicaciones periódicas editadas entre 1897 y 1922” (Santa Cruz, 2012, p.5), así como secciones especializadas de deportes en la prensa tradicional y la popularización de los noticieros cinematográficos que basaban su contenido en hechos noticiosos deportivos. Este escenario comunicativo consolidó el género deportivo como uno de los favoritos en el país. En éste, las mujeres estaban también presentes, principalmente por la vía de la exaltación de algunas figuras relevantes para el deporte nacional, aunque siempre con recelo respecto a su participación y al riesgo de poner en peligro sus roles como esposas o madres (Santa Cruz, 2012).

Las revistas deportivas y su rápida proliferación en la escena comunicativa chilena, así como su perdurabilidad y consumo durante todo el siglo XX, permite pensar que funcionaron como dispositivos de aprendizaje popular sobre el deporte, matizando las enseñanzas de índole eugenésicas que la pedagogía socializó en escuelas y universidades sobre el ejercicio (Fernández, 2017). Además de ello, las revistas ilustradas permitieron mantener ciertas coherencias históricas en los patrones iconográficos y representaciones de los cuerpos deportivos.

Similar es el caso de las revistas femeninas, inicialmente en su versión familiar y, posteriormente, en su segmentación juvenil. Estas revistas como producción segmentada tipo *Seventeen*, son un producto de posguerra que, desde el mercado es-

tadounidense, se extendió por el mundo occidental (Baeza & Lamadrid, 2021; Savage, 2018). No obstante, “como muchos éxitos que parecen repentinos, *Seventeen* sintetizaba tendencias ya existentes” (Savage, 2018, p.540). Para el caso chileno, estas tendencias se encontraban en las revistas femeninas que se alejaban del relato familiar y diversificaron sus contenidos en función de la juventud, así como las revistas del mundo asociativo juvenil (Aguilera & Saa, 2022; Saa, 2018). Las revistas juveniles y femeninas chilenas desplegaron secciones dedicadas a los cuidados corporales, incluyendo ilustraciones y fotografías sobre el deporte, la gimnasia y lo que se denominaría cultura física. Lo más relevante de estas secciones es la recurrencia de la rutina de ejercicios como imagen del ejercicio que, debido a su amplia reproductividad y constancia en el tiempo, se configuró como un motivo visual; es decir, un patrón iconográfico constante en el tiempo que, en su diseño, permitió vincular su mensaje al género, la edad y el cuerpo en movimiento.

Mientras los deportes —y la incorporación de la mujer a éstos— se abrían paso lentamente, las revistas ilustradas como objetos de consumo masivo se expandían a más lugares que las propias prácticas que realizaban las mujeres. De esta forma, los discursos e imágenes de las revistas funcionaron de forma anticipada y como vehículos del discurso moderno, fenómeno compartido en diversos contextos latinoamericanos durante el siglo XX (Castro-Gómez & Restrepo, 2008). Se trata de espacios en los cuales la representación es la que entra en juego y donde se abren o clausuran posibilidades de habitar —aun imaginariamente— los lugares y acciones de los sujetos en la sociedad a través de referencias de orden local y global³.

Por último, es necesario abordar conceptualmente la noción de cuerpo juvenil en la imagen para entender las implicancias que tienen las representaciones visuales sobre la juventud. El cuerpo juvenil no será concebido en su materialidad carnal (Saa, 2022), sino que a través de la visualidad al interior de las ilustraciones de las revistas juveniles y femeninas. Pensar en el cuerpo por fuera de la discusión biologicista, posibilita identificar y entender otras formas en cómo los cuerpos se materializan y conviven; por ejemplo, en narrativas visuales marcadas por la mirada, la edición, la autoría y el tiempo de producción de la propia cultura visual, así como por la cultura y los discursos hegemóni-

cos en un momento y contextos determinados. Estas posibilidades de su representación serán, por tanto, coherentes también con las posibilidades de acción y agencia en términos culturales e históricos. De allí que pueda reconocerse en esta materialidad, la de las imágenes visuales de las revistas ilustradas, un nuevo lugar de indagación y espacio de comprensión de ideas sobre las categorías sociales de cuerpo, juventud y género.

3. Metodología

El estudio de carácter cualitativo e interpretativo se basó, principalmente, en la revisión de documentos históricos como revistas femeninas y juveniles chilenas. El trabajo de hemeroteca contempló la identificación, revisión y categorización temática de discursos e imágenes deportivas en revistas ilustradas femeninas y juveniles chilenas durante el siglo XX y fue realizado en el archivo de la Biblioteca Nacional de Chile.

De las revistas femeninas, masivas, con secciones juveniles y/o dirigidas a la juventud, producidas en Chile y con circulación nacional, se identificaron ocho publicaciones entre la década de 1930⁴ y 1990: *Margarita* (1934-1953, editorial Zig-Zag), *Ritmo de la Juventud* (1965-1975, Lord Cochrane), *Amiga* (1966-1967, Zig-Zag), *Rincón Juvenil* (1964-1967, Zig-Zag), *Ramona* (1971-1973, Quimantú), *Amiga* (1976-1983, Secretaria Nacional de la Mujer), *Paula* (1967-2018, Lord Cochrane/COPESA) y *Miss 17* (1989-2015, Holanda Comunicaciones).

Estas revistas constituyeron el universo con el cual se trabajó en la investigación y, para la construcción de la muestra, se optó por una estrategia de muestreo teórico (Glaser & Strauss, 2006), revisando un número por cada año de cada una de las publicaciones y generando un corpus de 45 documentos correspondientes a noticias, reportajes, notas de prensa y publicidades con distintas expresiones de la cultura física y el deporte. De ellos, 20 documentos corresponden a imágenes de rutinas de ejercicios aparecidas entre 1936 y 1996 y que constituyen la base de este artículo.

Para el estudio de la composición como cuadro de imagen y de texto de estas rutinas, se analizaron

las siguientes dimensiones: a) técnicas visuales empleadas, temporalidad y medios donde se ubicaron; b) representación del cuerpo en la imagen y vínculo con los discursos sobre género y generación imperantes en cada época; y c) confección de la imagen secuencial de la rutina de ejercicios y su potencia como imagen pedagógica.

Adicionalmente, y con fines de entender la perdurabilidad de este tipo de imagen, se contempló la revisión exploratoria de revistas deportivas chilenas del siglo XX. Esto permitió conocer cómo las publicaciones periódicas ilustraron el deporte en Chile y, con ello, se pudo contar con una muestra auxiliar de características visuales para el análisis de la rutina de ejercicios. Estos documentos no son analizados de forma independiente, sino como documentación histórica, cultural y visual del deporte y las mujeres jóvenes en Chile.

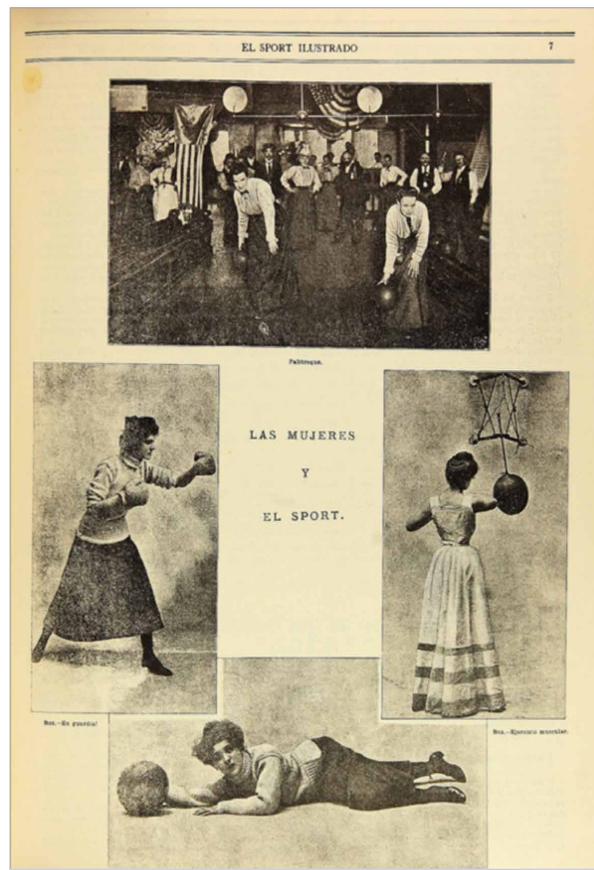
4. Resultados

4.1 Cultura física de interior: las chicas y la rutina de ejercicios

Las primeras revistas chilenas sobre deportes del siglo XX incorporaron imágenes de mujeres realizando deportes como el boxeo o bolos, prácticas e imágenes que provenían principalmente de Estados Unidos (Figura 1) y que, pronto, comenzarían a conocerse en el Cono Sur, cumpliendo un papel primordial en los imaginarios de la mujer moderna. Scharagrodsky (2020) señala que el deporte jugó un rol vital en la modernización de la vida en América Latina, y las revistas ilustradas en distintas latitudes de América Latina movilizaron representaciones que provenían del extranjero promoviendo una cultura física global. Como señala el autor para el caso argentino, por ejemplo, la iconografía del deporte reprodujo el lugar secundarizado de las mujeres en las prácticas deportivas nacionales, a partir de la "transmisión de un patrón corporal femenino hegemónico con las siguientes características: mujeres delgadas, jóvenes, blancas, estilizadas, aseadas, deseables ante la mirada hetero-normativa masculina, con curvas bien definidas, energéticas, identificadas con la nación y con una moral sexual deportiva ejemplar y ejemplificadora" (2020, p.63).

A través de la comunicación de masas, se reprodujeron imágenes del deporte y la cultura física con una amplia coherencia y similitud con las representaciones y discursos de las grandes potencias europeas y de Estados Unidos y que fueron modificándose y adecuándose a los contextos locales latinoamericanos⁵ (Figura 1). Estas imágenes y textos fomentaron ciertos discursos proto feministas de índole transnacional que ampliaron simbólicamente y visualmente los espacios que tradicionalmente habían sido asignados a las mujeres en función de su género. Sin embargo, es justo decir que este tipo de imágenes será ocasional en comparación con otro tipo de imágenes como las rutinas para hacer ejercicios.

Figura 1: Las mujeres y el sport



Fuente: Revista *El Sport Ilustrado*, 1902

La imagen más persistente sobre cultura física es la de las rutinas de ejercicios para mujeres, apareciendo en las más importantes revistas chilenas dedicadas a la mujer y a la juventud, como *Margarita*, *Paula* o *Miss 17*, magazines íconos de la industria de medios chilenos en distintos momentos his-

tóricos. También fueron una imagen recurrente en los medios femeninos de otros países latinoamericanos (Kaczan, 2016) y Europa (Figueras, 2008). Esta imagen tuvo una amplia reproductividad y alcance gracias a la cultura de masas, presentado visualmente a la joven que se ejercitaba en un espacio de soledad y posando una feminidad esperada (Sentamans, 2010), donde “se aprecia un conjunto de códigos iconográficos utilizados al servicio de la mascarada femenina” (p.189) a favor de la representación de su papel social.

El primer registro encontrado en la revista *Margarita* (Figura 2) presentó una rutina de ejercicios en un reportaje más amplio dedicado al cuidado de la belleza. A partir de instrucciones escritas e ilustraciones, presenta y describe el ejercicio en vínculo con enunciados sobre salud, cuidado corporal o belleza y sin hacer referencias a disciplinas deportivas específicas y en sintonía, más bien, con los discursos sanitarios eugenésicos dominantes en la época.

Figura 2: Sea consciente de su belleza



Fuente: Revista Margarita, 1936

Con el pasar de los años estas imágenes y rutinas tendrán una mayor presencia y autonomía al interior de las revistas, aunque siempre vinculadas a apartados de moda o belleza, y a través de fotografías posadas y a todo color, siguiendo así el mismo modelo iconográfico que en los primeros años (Figura 3). La rutina de ejercicios se mantuvo de ma-

nera estable durante el siglo XX en concordancia con una rutina de cuidado general sobre el cuerpo, aun cuando los discursos eugenésicos e higienistas se podrían haber dado por “superados”, proponiendo constantemente el perfeccionamiento de un cuerpo joven, delgado, “femenino” y bello.

Figura 3: Cuide los músculos de su estómago



Fuente: Revista Paula, 1979

La rutina de ejercicios instauró una imagen individual de la joven en la práctica gimnástica alejada de una forma colectiva del ejercicio, aludiendo también a una recurrente zonificación corporal que se vinculaba con el modelamiento corporal y una variedad de productos comerciales que la industria publicitaria promocionaba⁶. Esta zonificación corporal indicó, a su vez, las condiciones para enseñar el cuerpo y lo que en distintos momentos se concebían como límites representacionales sobre el cuerpo femenino. De esta forma, podemos advertir cambios; si para la década de 1930 serían los brazos y las piernas los contornos autorizados para modelar y mostrar en público (Figura 4), durante la década de 1970 habrá una mayor apertura (Figura 3), al igual que durante la década de 1990 (Figura 5). Todo ello se vinculó con discursos de “destape” (Saa, 2021) sobre el cuerpo, la juventud, el género y la sexualidad que la sociedad chilena experimentaba de manera similar a otros países occidentales desde la posguerra.

A partir de la década de 1960 —y con la aparición de la publicidad y los centros de estética⁷ en Chile—,

Figura 4: ¿Quiere tener los brazos bonitos?



Fuente: Revista Margarita, 1937

Figura 6: Esta tarde, Usted hará gimnasia con su autor preferido



Fuente: Revista Paula, 1979

Figura 5: Como cuidar los pechos



Fuente: Revista Miss 17, 1996

las imágenes de las rutinas de ejercicio se relacionarán con la promoción de gimnasios y máquinas para ejercitarse en casa de forma autónoma y como oferta exclusiva para las chicas. En ambos casos, el ejercicio se desarrolla en espacialidades domésticas y sin mayor conexión con otras áreas de la vida social del deporte como competencias o eventos colectivos (Figura 6).

Este tipo de rutinas ofrecidas en exclusiva a las mujeres y jovencitas operan en una doble dimensión. En primer lugar, en términos visuales, las fotos posadas y rutinarias de las revistas presentan una ventaja en términos de control de las imágenes; esto quiere decir que los cuerpos representados ofrecen poses "correctas" y esperables en vinculación con las ideas hegemónicas de los cuerpos femeninos de la sociedad chilena del siglo XX y también con las posibilidades deportivas para ellas, inscribiéndolas visualmente en la constante del ejercicio físico como beneficio para la salud.

Por otro lado, las rutinas de ejercicios emulan un tipo específico de disciplina deportiva: la gimnasia, reforzando y naturalizando dicho ejercicio como elección propia de las jóvenes. Como señala Kaczan (2016), para el caso argentino, la gimnasia durante el siglo XX se vinculó con los imaginarios alrededor del cuerpo de la mujer, su belleza, desigual a otros deportes, parecía no tener contradicciones para la conformación estética de las mujeres. Entre sus

principales propiedades se destaca que vigorizaba el cuerpo sin desfigurarlo; aumentaba el desarrollo equilibrado” (pp. 28-29).

4.2 Pedagogía del cuerpo juvenil a través de la imagen secuencial de la rutina de ejercicios

La multiplicidad de imágenes sobre el deporte y el ejercicio que se confeccionaron en la modernidad generó una amplia iconografía deportiva que varió enormemente a través de los años, precisamente porque se trata de representaciones de hechos sociales que se van modificando en los planos de la vida social y cultural. Sin embargo, la rutina de ejercicios se mantuvo con una composición prácticamente igual a la de su “origen”, tanto a nivel estético como gráfico y, también, en cuanto a los contenidos simbólicos que enlazaba, como belleza, delgadez y juventud. En otras palabras, este tipo de imagen no se modificó sustancialmente a pesar de los cambios tecnológicos que vivieron los medios de comunicación, las tecnologías visuales, los discursos sobre las mujeres, sobre la juventud y los procesos de apertura a otras actividades deportivas para las mujeres y jóvenes durante el siglo XX.

Las rutinas son un tipo de imagen secuencial, cuya función es pedagógica e ilustrativa, esto quiere decir que, a partir de una multiplicidad de cuadros consecutivos, logran dar sentido al discurso y proponer una traducción visual de las explicaciones que, paso a paso, se dan en el contexto de la enseñanza del ejercicio y que tuvo como antecedente el propio desarrollo de la fotografía y la comprensión del cuerpo humano (Muybridge, 2014). De hecho, su uso en relación con la representación de deporte se utilizó tempranamente en las enseñanzas de la gimnasia y otras disciplinas en el proceso de institucionalización escolar.

Para el caso chileno, los primeros manuales sobre educación física utilizan ilustraciones de forma secuencial para ejemplificar y orientar el ejercicio para niños, niñas y adolescentes. Este elemento se mantiene de forma recurrente en todos los manuales de principios del siglo XX⁸. De esta forma, la imagen secuencial tuvo un potencial pedagógico para la cultura física, que se trasladó desde el ámbito puramente educativo hacia el de la cultura de masas a través de las revistas ilustradas.

En los medios de comunicación chilenos, y particularmente en las revistas deportivas que contaban con una iconografía más amplia sobre el deporte, la imagen secuencial de la rutina de ejercicios fue encontrada por primera vez en la revista *El Sport ilustrado* (Figura 7), en donde una mujer es la protagonista. Al igual que las imágenes que se observan en los medios femeninos y juveniles analizados, la fotografía muestra el paso a paso de un ejercicio en soledad y sin más instrumentos que el propio cuerpo.

Figura 7: Ejercicios gimnásticos para la mujer



Fuente: Revista *El Sport Ilustrado*, 1902.

Algunos años después, en la revista ilustrada *Los Sports*, encontramos imágenes secuenciales para la representación de cuerpos de jóvenes varones con la salvedad que se tratan de ejercicios vinculados a prácticas deportivas institucionalizadas y que se practican colectivamente (Figura 8). En el caso masculino, la representación visual mantiene el modelo secuencial, pero los modelos compiten en grupos y están vinculados a una disciplina deportiva organizada, como el boxeo o el fútbol. Si bien este tipo de imágenes secuenciales —para mujeres

Figura 8: Aprendamos a practicar el box científico

APRENDAMOS A PRACTICAR EL BOX CIENTIFICO

Fig. 1.—Guardia abierta inglesa, que ha sido desvirtuada.

Fig. 2.—Guardia cerrada moderna.

Fig. 3.—Guardia para correr a pie en "la fighting" y "el walking" sobre arena o pedregal que hace superfluo sobre la defensa en el "clinch" o "infighting".

Fig. 4.—Los puntos blancos indican las partes sensibles de la cara y el cuerpo.

Fig. 5.—El puño blanco indica la parte sensible de la cara—Este golpe es muy fácil de evitar y los boxeadores que tienen el hábito de apagarlo en los "clinchings" o "infighting".

Fig. 6.—Golpe recto izquierdo a la barba.—La mano derecha debe permanecer abierta para evitar los posibles ataques del que recibe la izquierda.—Este golpe debe ser dado usando la fuerza de la pierna izquierda, cadera y hombro y con la mayor velocidad posible.—La fuerza recta que igual golpe puede darse al pie, cabeza, violando las mismas observaciones anteriores.

Fig. 7.—Golpe recto izquierdo a la barba.—La mano izquierda debe permanecer abierta para evitar posibles golpes del que recibe la derecha. Este golpe debe ser dado usando la fuerza de la pierna izquierda, cadera y hombro, con la mayor rapidez posible.—La fuerza recta que igual golpe puede darse al pie, cabeza, violando las mismas observaciones anteriores.

Fig. 8.—Golpe derecho a la barba.—La mano izquierda debe permanecer abierta para evitar posibles golpes del que recibe la izquierda. Este golpe debe ser dado usando la fuerza de la pierna izquierda, cadera y hombro, con la mayor rapidez posible.—La fuerza recta que igual golpe puede darse al pie, cabeza, violando las mismas observaciones anteriores.

Fig. 9.—Golpe ángulo izquierdo.—(hook, crooked). Deben tener presente en este golpe las mismas observaciones de las Figs. 7, 8 y 9.—Como la fuerza lo indica, puede pegarse este golpe a los puntos débiles del costado señalado en la Fig. 2.

Fig. 10.—Golpe ángulo derecho.—(hook, crooked). Deben tener presente en este golpe las mismas observaciones de las Figs. 7, 8 y 9.—Como la fuerza lo indica, también se puede pegar en los puntos débiles del costado señalado en la Fig. 2.

Fig. 11.—Mancha izquierda a la barba.—(upper cut). Deben tener presente, al dar este golpe, las mismas observaciones de la Fig. 11. También se puede repetir al costado y al otro lado, como lo indican los puntos blancos.

Fig. 12.—Mancha derecha a la barba.—(upper cut). Deben tener presente, al dar este golpe, las mismas observaciones de la Fig. 11. También se puede repetir al costado y al otro lado, como lo indican los puntos blancos.

Fig. 13.—Golpe con el codo.—(foul).—Se considera falta grave pegar con los codos en cualquier parte del cuerpo.

Fig. 14.—Golpe con el codo.—(foul).—Se considera falta grave pegar con los codos en cualquier parte del cuerpo.

Fig. 15.—Cabezazo.—(foul).—Se considera falta grave pegar con la cabeza en cualquier parte del cuerpo.

Fig. 16.—Golpe con el hombro.—(foul).—Al tirar hacia un golpe impropio, el boxeador debe ir quieto y en vez de caer sobre un golpe inoportuno al cuerpo, revocar el brazo o pierna con el hombro, lo que constituye una grave falta.

APRENDAMOS A PRACTICAR EL BOX CIENTIFICO

Nuestros aficionados — estamos ciertos — sabrán apreciar en toda su importancia estas lecciones, ilustradas por el joven Felipe Zúñiga (hijo) y el conocido profesional Abelardo Hevia, que se han prestado gustosos, en beneficio de los lectores de LOS SPORTS.

Nuestro redactor de Box, señor Felipe Zúñiga Dueñas, ha querido reunir en estas páginas una serie de los golpes y movimientos que dan una idea como debe practicarse el box científico, el sano y viril ejercicio, tan recomendado por los facultativos que siguen de cerca el desarrollo de la instrucción física de nuestra juventud.

Fuente: Revista Los Sports, 1923

y hombres— son minoritarias en comparación a la amplia visualidad de las revistas ilustradas deportivas chilenas, estas secuencias visuales inscriben a los varones en el deporte y no en el bienestar, la moda o la belleza, como sí lo refuerzan las imágenes secuenciales que representaban a las niñas y jóvenes mujeres.

La centralidad del cuerpo en imagen y la importancia de la rutina de ejercicios como imagen deportiva evidencian estrategias pedagógicas sobre el cuerpo diferenciadas entre las y los jóvenes de la mano de la comunicación de masas. La circulación, masividad, amplia cobertura temporal e inmutabilidad de su diseño —a pesar de los múltiples cambios técnicos y culturales—, permitieron que la rutina de ejercicios se configurara como un dispositivo educativo no formal, pero de gran incidencia y consumo, que logró educar a las chicas y mujeres sobre el cuerpo, el deporte, la cultura física y sobre una espacialidad normativa y deseada para ellas.

5. Conclusión

En las imágenes sobre el deporte hay una enorme variedad de patrones visuales y la rutina de ejercicios ha quedado en un espacio secundario de atención a pesar de tener una larga trayectoria y uso en la cultura popular. Pareciera ser que, por encontrarse mayoritariamente ubicadas al interior de las revistas femeninas, estas imágenes carecieran de un "aura deportiva" y se inscribieran, más bien, en otro tipo de discursos y registros sobre el cuerpo: estéticos, del autocuidado y del cultivo de la femineidad. Sin embargo, y a la luz de este análisis, pudimos ver que la rutina de ejercicio es una imagen secuencial cuya utilidad y función fue enseñar —al igual que otras iconografías deportivas—, acerca del cuerpo y la cultura física y, por lo tanto, pueden ser consideradas como imágenes del deporte y de la cultura física, idea que debe seguir explorándose académicamente.

La representación del espacio privado e individual evocado en estas imágenes es uno de los elementos más importantes. Y si el espacio femenino se fundamenta, desde la lógica patriarcal, en la permanencia y reproducción del espacio privado, el ejercicio que se propone desde estas imágenes refuerza tal mandato. Este mensaje no sólo se reproducía para el caso chileno, por lo que no puede pensarse como un fenómeno puramente local o histórico, ya que este tipo de revistas a nivel global, tanto en el pasado como en tiempos contemporáneos, reproducen sistemáticamente este tipo de imágenes sexistas.

De esta forma, si la práctica del deporte como fuerza emancipadora para las mujeres era una de las posibilidades de la representación deportiva, en este tipo de *magazines* las imágenes utilizadas tomaron un camino más conservador en sintonía con el orden social patriarcal, es decir, reproduciendo una imagen doméstica de la mujer y delimitando los contornos de una corporalidad delgada y “agraciada” para las jóvenes. Volviendo a las ideas de Sentamans (2010), éstas son imágenes cuya potencia editorial está en la pose, controlando cualquier fuga que pudiese ser proyectada en la representación y presentando aquellos contornos sobre la femineidad que cada época define normativamente. Es importante señalar que no se trata de imágenes que buscan representar la realidad, sino que hacen un ejercicio ideológico activo en la representación de la mujer, es decir, “no proyectaban de manera directa algo que no eran, sino algo que [las mujeres] habían interiorizado y asimilado, lo que la sociedad patriarcal esperaba de ellas: la femineidad” (p.168).

A su vez, el modelo secuencial de las imágenes de rutinas de ejercicio carga con la historia de su propio lenguaje y su fuerza como símbolo pedagógico en las enseñanzas sobre el cuerpo. El hecho que esta iconografía fuera sólo circunstancial para el caso masculino, pero una imagen recurrente en distintos tipos de medios a lo largo de un siglo para el caso de las chicas, indica que a partir de esta visualidad se reforzaron los imaginarios de prácticas deportivas para las jóvenes, invisibilizando así otras posibilidades. La pedagogía de esta imagen tiene una rentabilidad a nivel del orden social y la construcción de discursos morales sobre el género y la edad en virtud de lo cual las mujeres y jóvenes no se representan disputando los ámbitos de poder público.

Sostengo que la rutina de ejercicios es un tipo de iconografía deportiva y se inscribe en un repertorio habitual y hegemónico sobre cómo el deporte ha representado históricamente a las mujeres jóvenes. Debido al uso indiscriminado, masivo y global que se hizo de esta imagen al interior de las revistas femeninas, se generó una distancia visual y cultural con el deporte. El deporte es una práctica institucionalizada y, ya sea en el marco de una práctica individual o colectiva, permite generar vínculos sociales, ya sea reproduciendo reglas para el control del cuerpo o generando instancias transgresoras. Sin embargo, en las revistas estas imágenes constantemente hacen “desaparecer” a la sociedad, por lo que su práctica quedó inscrita predominantemente al interior de un régimen de belleza y moda. Los discursos de índole conservador en relación al rol esperado y aceptable son exclusivamente dirigidos a las mujeres jóvenes. Además de ello, en estas imágenes se invisibilizan los discursos que diferenciaban el autocuidado del deporte, construyéndose estereotipos sobre la espacialidad y ciertas formas en las cuales las mujeres jóvenes se deben ejercitar, limitando así otras posibilidades para imaginar su práctica deportiva.

En las primeras dos décadas del siglo XXI, la rutina de ejercicios sigue formando parte de un relato válido en los medios de comunicación, y su función pedagógica continúa operando de manera coherente. A ello se suma su promoción por parte de estrellas de talla mundial⁹ que generan mayores impactos en los públicos adolescentes. Con la “explosión” iconográfica y la diversidad de medios que producen y reproducen imágenes sobre el cuerpo y el deporte, cabe reflexionar sobre la insistencia de estos patrones visuales y discursos culturales. La centralidad que estas rutinas tuvieron como imágenes para representar la cultura física femenina ocupan hoy un espacio residual y no hegemónico, pero el poder de reproducir discursos conservadores sobre el género sigue operando de manera consistente, y a la vez invisibilizada, al no ser objeto de crítica o reflexión. Es por ello que éste análisis exploratorio invita a interrogar crítica e históricamente este tipo de discursos e imágenes para avanzar en la construcción de nuevas representaciones y autorepresentaciones del deporte y las mujeres jóvenes, reconociendo la potencia que tienen las imágenes para dar sentido social y cultural a las subjetividades juveniles, y cómo el deporte en tanto práctica sociocultural permite abrir más espacios de igualdad a las mujeres.

Notas

1. Investigación Postdoctoral ANID “Señoritas, Chicas y Jovencitas: La producción de mujeres jóvenes durante el siglo XX”, (Folio N° 74220057). Universidad Pompeu Fabra, Barcelona, España.
2. Otro tipo de artefacto comunicacional/visual que incorporó al deporte en la cultura de masas fueron los noticiarios cinematográficos, los que por su especificidad y lenguaje deben ser analizados en un estudio independiente (Oroz, 2024).
3. Los discursos e imágenes que se observan en revistas juveniles, femeninas y deportivas chilenas durante el siglo XX reproducen mayoritariamente contenidos de orden transnacional. Desde ese punto de vista, la industria nacional introdujo imaginarios y referentes globales que, en coherencia con los discursos culturales de la modernidad, ayudaban a confeccionar ideas de índole universalista sobre ciertas identidades sociales como la juventud. De allí que la visualidad en las revistas permitiera movilizar representaciones globales y locales sin cuestionamientos sobre los y las jóvenes, sin modificaciones importantes, por lo menos hasta la década de 1960. Las mayores transformaciones ocurrirán a partir de la década de 1970 debido al control de los medios juveniles que implicó, entre otras cosas, la creación de una política y comunicación específica anclada en lo nacional (González, 2023). Para mayor profundización acerca de las ideas de juventud, revistas ilustradas y visualidad en Chile véase Saa (2018, 2022).
4. Previo a 1930 en Chile hay una gran diversidad de revistas familiares dirigidas a mujeres. Sin embargo, con la publicación *Margarita* (1934) se observa una mayor apertura a incluir temas, publicidades e imágenes dirigidos a las jóvenes. Por ello se ha seleccionado esta década como momento para configurar el corpus. Para conocer más sobre las primeras revistas de mujeres jóvenes en Chile (Saa, 2014, 2022).
5. La historiografía deportiva también advierte en la importancia de las experiencias locales para delimitar los sentidos de las prácticas deportivas. Caso ejemplar de ello sería la cultura del fútbol en Brasil (Moraes *et al.*, 2020).
6. Para una mayor comprensión de la zonificación y estrategias publicitarias ver Traversa (2009).
7. Centros especializados en el cuidado corporal vinculados a la medicina estética.
8. Para el caso chileno, el libro *Lecciones de Gimnasia elemental* de Ponce (1889) y *Guía de gimnasia escolar: para el uso de los liceos i escuelas de ambos sexos* de Jenschke (1894), detallan actividades físicas e incluyen ilustraciones con cada uno de los movimientos. Estas obras están disponibles en la web: <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-62401.html>
9. Ejemplo rutinas de ejercicios actuales: <https://www.vogue.es/articulos/taylor-swift-rutina-ejercicio-entrenamiento-fitness>

Referencias

- Aguilera, O. (2014). La idea de juventud en Chile en el siglo XX: Aproximación genealógica al discurso de las revistas de juventud. *Anagramas: rumbos y Sentido de la Comunicación*, 12(24), 141-159.
- Aguilera, O., & Saa, M. (2022). Youth Images: Visual images, representations and imaginaries or young people. En J. Benedicto, M. Urteaga & D. Rocca (Eds.), *Young People in Complex and Unequal Societies* (pp.11-146). Editorial Brill. https://doi.org/10.1163/9789004507456_007
- Baeza, A., & Lamadrid, S. (2021). Aproximación al imaginario de género en revistas juveniles. *Arte individuo y sociedad*, 33(3), 859-879. <http://dx.doi.org/10.5209/aris.70288>
- Bazán, C., & Miño, R. (2015). La imagen corporal en los medios de comunicación masiva. *Psicodebate*, 15, 23-42.
- Bourdieu, P. (2015). How can one be a sports fan?. *Empiria Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, (30), 161-180. <https://doi.org/10.5944/EMPIRIA.30.2015.13889>
- Brohm, J. (1993). 20 Tesis sobre el deporte. En J.M. Brohm & J. Barbero (Eds.), *Materiales de sociología del deporte*. Editorial La Piqueta.
- Castro-Gómez, J., & Restrepo, E. (2008). *Genealogías de la colombianidad: formaciones discursivas y tecnologías de gobierno en los siglos XIX y XX*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Caspistegui, F. (2006). De la marginación a la práctica: mujer y deporte en la primera mitad del siglo XX. *Vasconia*, (35), 253-269. <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/64462/1/317-1236-1-PB.pdf>

- Cáceres, M., & Díaz, P. (2008). La representación del cuerpo de la mujer en la publicidad de revistas femeninas. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, (14), 309-327.
- Coronado, C. (2018). Deporte femenino en Italia entre el fascismo y la democracia. *Estudios Feministas*, 26(1), 1-17. <https://www.jstor.org/stable/10.2307/90018803>
- Delgado, V., Pujadas, J., & Scharagrodsky, V. (2022). Introducción: Mujeres, deportes y medios de comunicación en el siglo XX. *Revista Internacional de Historia de la Comunicación*, (19), 8-14. <https://dx.doi.org/10.12795/RIHC.2022.i19.01>
- Durán, M. (2014). Género, cuerpo, gimnasia y sexualidad en los manuales educacionales higienistas y eugenésicos en Chile, 1870-1938. *Revista de Historia Social y de las Mentalidades*, 18(1), 35-58.
- Else, B., & Nadel, J. (2021). *Futbolera. Historia de la mujer y el deporte en América Latina*. Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Esparza, M. (2010). La indumentaria deportiva en la modernidad y en la posmodernidad. *Efdeporte Revista Digital*, (145), 1-18. <https://www.efdeportes.com/efd145/la-indumentaria-deportiva-en-la-posmodernidad.htm>
- Feixa, C. (2006). Generación XX. Teorías sobre la juventud en la era contemporánea. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 4(2), 21-45. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2006000200002
- Fernández, F. (2017). *Hacia una pedagogía del cuerpo: la educación física en Chile (1889-1920)*. Editorial Ministerio de Salud de Chile.
- Figueras, M. (2008). Mediación social en adolescentes femeninas: revistas juveniles y grupo de iguales. *Mediaciones Sociales*, (2), 115-132.
- García, M. (2001). El siglo XX. La revolución deportiva de las mujeres. *Apunts Educación física y deporte*, 2 (64), 63-68. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301950>.
- Garín, M., & Aparisi, M. (Coord.) (2024). Mujeres y deporte en los medios audiovisuales: cuerpos, imágenes, políticas. *L'Atalante Revista de estudios cinematográficos*, (37), 1-228. <https://revistaatalante.com/index.php/atalante/issue/view/34/9>
- Glaser, B., & Strauss, A. (2006). *The discovery of Grounded Theory. Strategies for qualitative analysis*. Aldine Transaction. <https://doi.org/10.4324/9780203793206>
- González, Y. (2023). *Los más ordenaditos. Fascismo y juventud en la dictadura de Pinochet y sus vínculos con el régimen de Franco*. Ediciones Lastarria & Mora.
- Kaczan, G. (2016). La práctica gimnástica y el deporte, la cultura física y el cuerpo bello en la historia de las mujeres. Argentina 1900-1930. *Historia Crítica*, 61(61), 23-43. <http://dx.doi.org/10.7440/histcrit61.2016.02>
- López, E. (2016). Mujeres deportistas españolas: Estereotipos de género en los medios de comunicación. *Sociologías. Revista de Investigación Social*, 1(2), 87-100 <http://dx.doi.org/10.14198/socdos.2016.1.2.04>
- McRobbie, A., & Garber, J. (2010). Las chicas y las subculturas. En S. Hall & T. Jefferson (Eds.), *Resistencia a través de rituales: Subculturas juveniles en la gran Bretaña de la posguerra* (pp. 315-333). Ediciones Traficantes de Sueños.
- Moraes, M., Carqueijeiro, D., & Amgartenm, E. (2020). Similitudes y diferencias en la historiografía del deporte en Brasil y Francia: un diálogo con "Histoire du sport" de Thierry Terret. *Anuario*, 33, 1-32.
- Muybridge, E. (2014). *The human and animal locomotion photographs*. Benedickt Taschen.
- Oroz, E. (2024). Equilibrio y prudencia (o diplomacia y recato). La representación de las actividades deportivas de la sección femenina en los noticiarios cinematográficos franquistas (1938-1949). *Revista L'ATALANTE*, (37), 61-74. <https://www.revistaatalante.com/index.php/atalante/article/view/1121/1568>
- Ozámiz, I. (2017). *Representación de las mujeres deportistas en la prensa deportiva española (1893-1923)*. [Tesis de doctorado no publicada]. Universidade da Coruña, España.
- Ramírez-Macías, G. (2014). El Franquismo Autárquico, la Mujer y la Educación Física, *HSE- Social and Education History*, 3(1), 78-102. <http://dx.doi.org/10.4471/hse.2014.04>
- Reyes, A. (2018). Androcentrismo y deporte en el constructo de un acontecimiento histórico global. *Actividad Física y Ciencias*, 10(3), 91-126. <http://revistas.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/1306>

- Roca, D., & Navarro, E. (2022). Visibilidad del deporte femenino en la prensa deportiva digital española. *Generos, Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 11(3), 297-321. <https://doi.org/10.17583/generos.7772>
- Rojas, J. (2010). La construcción de las noticias deportivas desde una mirada androcéntrica. De la invisibilidad a los estereotipos de la mujer deportista. *Vivat Academia*, (113), 1-15. <https://doi.org/10.15178/va.2010.113.122-136>
- Saa, M. (2022). Imágenes e ideas de juventud. Genealogía del cuerpo joven en Chile (1906-1990). [Tesis Doctoral no publicada]. Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Saa, M. (2021). El destape no conquistado. Análisis a imágenes de cuerpos jóvenes y desnudos en Chile (1968-1973). *Revista Izquierdas*. (50), 1-22. <http://www.izquierdas.cl/images/pdf/2021/n50/art63.pdf>
- Saa, M. (2018). Jóvenes fotografiados. Un recorrido histórico a las revistas de juventud y los usos e intenciones de sus imágenes fotográficas. En O. Aguilera & N. Iroumé (Eds.), *Juventud y fotografía en revistas juveniles chilenas del Siglo XX*. Ril Editores.
- Saa, M. (2014). Jóvenes, delgadas, bellas y blancas: la producción del cuerpo juvenil en la publicidad: El caso de revista Margarita (1930-1940). *Ultima década*, 22(41), 71-87. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000200004>
- Sainz de Baranda, C. (2013). Mujeres y deporte en los medios de comunicación. Estudio de la prensa deportiva española (1979-2010). [Tesis Doctoral no publicada]. Universidad Carlos III de Madrid, España.
- Santa Cruz, E. (2012). Prensa deportiva y desarrollismo en Chile. El caso de la revista Estadio. *Revista Mapocho*, (71), 261-283.
- Savage, J. (2018). *Teenage: La invención de la juventud 1875-1945*. Despertar Ferro Ediciones.
- Scharagrodsky, P. (Coord.). (2021). *Mujeres en movimiento. Deporte, cultura física y feminidades. Argentina, 1870-1980*. Prometeo Libros.
- Scharagrodsky, P. (2020). Cuerpos, feminidades y deportes: las tapas de la revista el gráfico, argentina 1920-1930. *Arquivos em Movimento*, 16 (2), 62-91.
- Sentamans, T. (2010). *Amazonas mecánicas. Engranajes visuales, políticos y culturales*. Editorial Ministerio de Cultura.
- Traversa, O. (2009). *Cuerpos de papel. Figuraciones del cuerpo en prensa (1918-1940)*. Editorial Gedisa.
- Vega, S., Barredo, D., & Merchán, A. (2019). La imagen corporal de la mujer en la publicidad gráfica de las revistas femeninas españolas de alta gama. *Anàlisi: Quaderns de comunicació i cultura*, (61), 93-110.
- Vilanova, A., & Soler, S. (2008). Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: ausencias y protagonismos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (91), 29-34. <https://revista-apunts.com/las-mujeres-el-deporte-y-los-espacios-publicos-ausencias-y-protagonismos/>
- Viuda-Serrano, A. (2022). Deportistas sumisas e invisibles la censura del deporte femenino en la prensa española del primer franquismo. *Revista internacional de Historia de la Comunicación*, 19, 54-72.

Sobre la autora:

Marcela Saa-Espinoza es Doctora en Antropología Social y Cultural. Sus principales líneas de investigación son el estudio de la juventud y género desde una perspectiva genealógica, la cultura visual, y el desarrollo de la industria cultural en Chile. Grupo JOVIS, Departamento de Comunicación, Universidad Pompeu Fabra.

¿Cómo citar?

Saa-Espinoza, M. (2024). Rutinas de ejercicios en revistas del siglo XX: Pedagogía visual para las jóvenes. *Comunicación y Medios*, 33(50) 98-111. <https://doi.org/10.5354/0719-1529.2024.75380>