



Seix Barral Premio Biblioteca Breve 2023

Rosario Villajos

La educación física

**FLOR DE MARÍA MONTES
DE OCA****SEMBLANZA**

Flor de María Montes de Oca es licenciada en Relaciones Internacionales y en Derecho, además de especialista en Género y Derecho por la UNAM. Cursó la Maestría Interinstitucional en Derechos Humanos coordinada por la CNDH.

Su trayectoria profesional abarca el servicio público, la academia, la sociedad civil y el sector privado, siempre vinculada a la defensa de los derechos humanos, la igualdad de género y la cooperación internacional.

Internacionalista, abogada y feminista, es también lectora apasionada y amante del teatro. Le interesa la intersección entre los derechos humanos, las relaciones interna-

“LIBROS”

LA EDUCACIÓN FÍSICA



cionales, el derecho, las artes y la vida cotidiana.

La educación física de Rosario Villajos es un libro que invita a pen-

sar sobre cómo nuestra sociedad nos enseña a ver y tratar nuestros cuerpos, los géneros y las prácticas físicas que se nos imponen desde una perspectiva patriarcal, especialmente cuando se trata de las mujeres. A través de un lenguaje claro y directo, la autora nos invita a cuestionar las normas que nos imponen sobre el cuerpo, el deporte y la educación física, y cómo estas normas, muchas veces, nos limitan o nos excluyen.

El libro habla principalmente de cómo la educación física, tal como la conocemos en las escuelas, ha sido históricamente un espacio en el que se imponen ideales de cuerpo “perfecto” o “fuerte” que se alinean con lo que la sociedad espera de los hombres, excluyendo o dificultando que las mujeres puedan desarrollarse de igual forma. Villajos reflexiona sobre cómo, en la mayoría de las veces, las mujeres son vistas como “inferiores” en estas disciplinas, y cómo el sistema educativo refuerza esta idea al imponer un



La humana es la única especie que se preocupa de la muerte, de no morir, de controlar la vida, en lugar de ocuparse, como el resto, de saber vivirla”

El deporte y la actividad física, cuando se enseñan de manera inclusiva, pueden ser herramientas de **transformación social**

modelo físico que no tiene en cuenta la diversidad de cuerpos y habilidades que existen.

En su análisis, Villajos no solo aborda el contexto histórico, sino que también muestra cómo la educación física ha sido una vía para empoderar a las mujeres y promover la igualdad. La autora subraya cómo el deporte y la actividad física, cuando se enseñan de manera inclusiva, pueden ser herramientas de transformación social que ayudan a las mujeres a tomar conciencia de su cuerpo, su salud y su capacidad de tomar decisiones. Este enfoque permite a las mujeres desafiar las expectativas sociales tradicionales que las limitan y reivindicar su derecho a la participación plena en todos los ámbitos de la sociedad.

Uno de los puntos clave del libro es cómo la autora habla del cuerpo como una herramienta de resistencia. En lugar de quedarse solo en la crítica, Villajos también nos propone pensar en alternativas. La autora subraya la importancia de visibilizar las corporalidades diversas, nos invita a aceptar nuestros cuerpos tal como son, a reconocer sus capacidades, y a disfrutar del movimiento sin importar si encajan o no en los estándares de perfección que la sociedad nos impone. Según Villajos, la verdadera libertad y el verdadero bienestar vienen de poder mover el cuerpo sin sentir que está siendo juzgado o limitado por su apariencia o habilidad.

El texto tiene un estilo directo pero reflexivo. No es un texto que sea siempre fácil de leer, no por la calidad de la prosa de la autora, sino porque de una manera u otra las situaciones que plantea nos tocan y nos llevan a vivencias personales que no son del todo agradables.

A través de ejemplos sencillos y fáciles de entender, Villajos muestra cómo las reglas que nos enseñan en la educación física no

son solo deportivas, sino que están ligadas a una idea de control social sobre los cuerpos, especialmente sobre los de las mujeres. A lo largo del libro, se hace evidente cómo estas reglas son parte de una estructura de poder que busca moldear lo que se espera de nosotros, tanto física como socialmente.

Pero el libro no solo se queda en la crítica. Villajos también habla de la importancia de que el deporte y la educación física sean espacios inclusivos, donde todos, sin importar su género, puedan sentirse cómodos y desarrollar sus capacidades a su propio ritmo. La autora apuesta por una educación física que no se trate solo de competir o de ser el mejor, sino de disfrutar del cuerpo y del movimiento, sin que esto dependa de cumplir con una imagen idealizada de lo que debe ser un cuerpo “físicamente perfecto”.

En resumen, *La educación física* es una invitación a repensar cómo nos enseñan a relacionarnos con nuestros cuerpos, a cuestionar los ideales de perfección impuestos por la sociedad y a valorar la diversidad en los deportes y la educación física. Rosario Villajos ofrece un análisis crítico de las estructuras tradicionales que limitan nuestra libertad y nos empuja a imaginar una forma de vivir el deporte y el ejercicio físico de una manera más libre, inclusiva y respetuosa con todos los cuerpos.

El gran acierto de este libro es que nos invita a cuestionar las normas preexistentes y a imaginar una educación física que promueva la inclusión, el respeto y la igualdad. Al centrar su atención en la importancia de la participación activa de las mujeres, se refuerza la necesidad de transformar la educación física en una herramienta de empoderamiento y desarrollo personal, garantizando que todas las personas, sin importar su género, puedan disfrutar de los beneficios que esta disciplina ofrece.