



## **GEDE** *Grup d'Estudi de Dones i Esport*

### *Un programa d'activitat física per a dones adultes*

**Gemma Roura Coma**

*Col·laboradora del GEDE*

#### **Introducció**

L'objectiu del programa d'activitat física que us presentem és ser la base teoricopràctica per formar als responsables de donar les sessions de manteniment a dones adultes, de manera que a les seves classes segueixin les directrius del programa que hem elaborat.

El programa ha estat elaborat pel GEDE (Grup d'Estudi Dona i Esport) de l'INEFC de Barcelona i assumit per la Diputació de Barcelona, en col·laboració amb l'Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat i l'INEFC de Barcelona.

L'esmentat programa és el resultat de la sistematització d'una experiència pràctica que s'ha portat a terme amb dos grups de dones des de fa ja alguns anys. Per tant, és un programa que parteix de l'experiència i de la pràctica amb dones, doncs solament escoltant directament la veu de les interessades es pot intentar elaborar un programa que s'adeqüi a les seves característiques, in-

teressos, necessitats, gusts i condicionants, i que, per tant, els resulti veritablement útil.

El programa té un caràcter eclèctic, és a dir, que intenta recollir en el seu si una variada gamma de pràctiques físiques o, tal i com nosaltres l'anomenem, *diferents blocs de continguts*. Els esmentats continguts són: *la respiració, la relaxació, la columna vertebral, la música i el ball, i el joc*. A més a més incorpora una sèrie d'activitats complementàries, de caràcter puntual, com sortides a parcs, a la platja o a la muntanya, sortides a la neu a fer esquí de fons, sortides amb bicicleta, etc.

La finalitat que perseguim és oferir a les dones adultes un tipus d'activitat física en la qual se sentin a gust i que, a la vegada, els suposi una millora física i psíquica que les condueixi a una major qualitat de vida i a un major benestar.

El programa ha estat presentat i ofert per la Diputació de Barcelona als municipis de la seva província, i ara com ara s'estan impartint cursos de formació per als responsables de les classes pràctiques.



## **Justificacions del per què de l'elaboració de l'esmentat programa**

El col·lectiu de dones al qual ens dirigim són majoritàriament dones d'entre 30 i 60 anys, de classe social mitjana o baixa, amb estudis primaris i, en la seva majoria, mestresses de casa. Però el fet d'escollir aquest col·lectiu de dones no significa que excloem per força la resta de dones adultes; res més lluny de la nostra intenció.

Les raons que justifiquen l'elecció d'aquest col·lectiu de dones són:

### ***Pel que fa a la salut:***

El treball domèstic es caracteritza per: tasques repetitives, ser poc motivant, tenir escassa valoració i aïllament. Tot això repercuteix amb problemes de salut físics i psíquics. Problemes d'artrosi, osteoporosi i mala circulació perifèrica es manifesten en molts cossos adults femenins.

De fet, s'ha comprovat que tot treball amb poca remuneració (nul·la en el cas del treball domèstic), amb escassa valoració social i sobre el que existeixen molt poques capacitats de control i decisió, provoquen un gran estat d'estrès i depressions.

### ***Pel que fa al treball:***

L'activitat diària de la mestressa de casa gira prop del treball domèstic i la família. A més a més, el temps lliure del que poden disposar es troba repartit durant el dia, i amb risc d'interrupció per obligacions familiars imprevistes. Això dificulta l'accés de moltes d'aquestes dones a una activitat física continuada.

El fet d'accedir a l'ocupació assalariada no millora la situació, i fins i tot l'empitjora moltes vegades, doncs són les dones les que suporten la doble jornada, segueixen sent elles les principals responsables de les tasques de la llar, el que suposa una sobrecàrrega que té repercussions nocives per a la seva salut i benestar.

### ***Pel que fa a la funció de cuidadores:***

La dona, cuidadora dels altres per excel·lència, "s'ensopega amb problemes quan es tracta de cuidar-se a ella mateixa, de do-

nar-se dret a preocupar-se de la seva salut, el seu benestar i sobretot pel seu oci; especialment si es tracta de mestresses de casa, doncs en aquest cas han interioritzat una identitat destinada a la satisfacció de les necessitats dels seus". Cuidar als altres oblidant-se d'una mateixa té les seves conseqüències: resulta que les dones solteres, separades o viudes (com a col·lectiu), mostren un millor estat de salut que les casades, tot el contrari els succeeix als homes.

### ***Pel que fa al cos de les dones:***

El cos de la dona s'ha convertit al nostre segle en un objecte de consum, i és usat com a reclam per vendre multitud de productes. Però el cos que es presenta és d'aparença jove, i amb unes mides i formes concretes de pits, malucs, natges i cames, forçats a absentar-se dels senyals de la gravetat, del greix o del pas dels anys.

Això provoca en les dones contradiccions, conflictes i frustracions, perquè, a la vegada, se'ls ven a elles, que el seu èxit personal i, per tant, el seu benestar, passa per ajustar-se a un nombre reduït de quilos, per la forma i mida dels seus pits, per la fermesa de la seva panxa i les seves cuixes, o l'aparent elasticitat d'una pell que els anys no poden arrugar.

A més a més, la història corporal del col·lectiu de dones escollit, sovint es caracteritza per una manca d'informació sobre el propi cos i una absència de recursos motors que representen una impossibilitat d'autogestionar-se en tot pel que fa al cos.

### ***Pel que fa a l'oferta d'activitat física existent actualment:***

Creiem que les ofertes actuals d'activitat física, per regla general, no s'adeqüen al que aquest col·lectiu de dones adultes necessiten i els agrada, doncs no són activitats plantejades pensant en les característiques i interessos de les pròpies dones, sinó única i exclusiva seguint la moda i la tendència actual, en aquella cursa per mantenir un cos atractiu a totes passades.

Ens referim a l'aeròbic (en totes les seves variants i possibilitats), les diferents gimnàstiques de manteniment, el gim-jazz, la natació utilitària, el aqua-aeròbic, el fitness o

la musculació, per citar algunes de les més conegudes. No és que aquestes activitats físiques no siguin bones, ni de bon tros les posem en dubte, simplement diem que no són les més adequades per al col·lectiu de dones al que nosaltres ens referim.

Pel que fa a les tècniques que han arribat del món oriental com el ioga o el tai chi chuan, la seva filosofia i la manera de viure que ens transmeten és de difícil transferència a la nostra vida diària.

I les gimnàstiques dolces i suaus, basades en la interiorització i consciència del moviment, encara que és cert que ofereixen més possibilitats, i de fet són una part important en el nostre programa, segueixen deixant de banda parcel·les importants de les necessitats i interessos de les dones.

D'aquí que el nostre programa aparegui com una oferta de caràcter eclèctic, intentant reunir totes aquelles activitats que creiem necessàries i adequades per a les dones.

Les activitats que hem elegit les hem agrupat en cinc grans blocs temàtics o de continguts. En el següent apartat, veurem cada un d'aquests blocs per separat, i podrem descobrir el per què de la seva inclusió particular dins del programa.

## **Els continguts del programa**

El programa d'activitat física per a dones adultes que hem elaborat consta de cinc blocs de continguts bàsics:

- A) la respiració
- B) la relaxació
- C) la columna vertebral
- D) la música i el ball
- E) els jocs

I, a més a més, d'un grup d'activitats que anomenem *complementàries*, doncs mentre els cinc blocs anteriors corresponen a activitats que es realitzen de forma continuada durant tot el curs, les complementàries es realitzen solament de forma puntual.



El programa, com ja he dit, vol ser eclèctic, recollint en el seu si diferents activitats físiques que ens permetin, d'una banda, un treball de presa de consciència i de coneixement del propi cos i, per un altre, dotar a les dones de la condició física necessària per portar a terme les tasques de la vida quotidiana i que, a la vegada, els permeti gaudir d'una millor qualitat de vida i d'un major benestar psíquic i físic.

La primera vessant de presa de consciència del propi cos i d'autoconeixement la tractem des de les propostes de respiració, relaxació i tractament de la columna vertebral, en la seva majoria tretes del camp de les gimnàstiques dolces o suaus. La segona vessant de la recerca de la millora de la condició física psíquica per aconseguir un major benestar i una millor qualitat de vida la tractem des de la utilització del joc, el ball, la dansa i la música, sempre adaptat al col·lectiu de dones al qual ens dirigim.

#### *Els blocs de continguts:*

##### A) La respiració

La justificació de la inclusió de la respiració en el programa la trobem en l'àmbit de les gimnàstiques suaus i del ioga. Ambdues disciplines s'ocupen de la respiració amb una especial dedicació, destinant-li un lloc privilegiat amb vista a la salut i el benestar dels éssers humans. Així i tot hi ha una diferència: en el ioga el subjecte modifica la respiració conscientment, mentre que en la

gimnàstica suau s'aconsella respirar amb llibertat.

Els beneficis d'una correcta respiració són:

- mobilitza tots els músculs que envolten la caixa toràctica, millorant així la seva forma;
- obre els narius;
- flexibilitza el diafragma provocant així un automassatge dels òrgans interns (cor, fetge, estómac, intestins);
- regularitza la circulació sanguínia i limfàtica;
- equilibra el sistema nerviós;
- transforma el son en allò que ha de ser: descans.

Suficients són, doncs, les raons per concedir-li a la respiració un apartat en el nostre programa, i més quan el col·lectiu de dones al qual ens dirigim, per regla general, tenen una funció respiratòria poc o gens treballada, amb un to de la musculatura implicada desequilibrat i amb un desconeixement important de les seves possibilitats.

Els objectius fonamentals del programa respecte de la respiració són:

- Prendre consciència de la pròpia respiració.
- Conèixer el procés i els òrgans implicats en la respiració.
- Conèixer i experimentar els mecanismes de la respiració, fases i ritmes.
- Conèixer i experimentar els quatre diferents tipus de respiració.

- Estirar i flexibilitzar tota la musculatura implicada en la respiració.
- Coordinar i optimitzar respiració i moviment.
- Tenir la capacitat d'utilitzar aquestes experiències i coneixements en les diferents situacions de la vida quotidiana.

##### B) La relaxació

La relaxació és utilitzada en àmbits com la gimnàstica correctiva, el ioga o les gimnàstiques suaus. En uns casos s'utilitzen les anomenades tècniques de relaxació, que són mètodes i formes de treball ja provats que permeten un treball de relaxació conscient, i la finalitat fonamental de qual és recuperar o afavorir l'equilibri físic i mental. En altres la relaxació és solament l'estat de partida que permet realitzar el treball posterior.

La relaxació, en les seves variades formes de treball, ha provat els seus beneficis físics i psicològics, alguns dels quals són:

- millora del sistema musculoesquelètic, circulatori, respiratori i aparell digestiu i urològic;
- major recuperació de la fatiga;
- disminució dels estats d'agressivitat i ansietat;
- millora de la capacitat de concentració i memòria;
- millora de la capacitat de comunicació interpersonal.

En el nostre cas, utilitzarem la relaxació des del punt de vista de les gimnàstiques suaus, és a dir, no com a objectiu específic, sinó com a mitjà d'aconseguir un estat adequat per treballar des de la sensació i amb el mínim to muscular necessari en cada moment, i per poder prendre consciència del moviment i del propi cos. Per a això, qualsevol mètode o tècnica de relaxació, inclosa la iòguica, ens serà vàlida. Però també la utilitzarem des del punt de vista de la relaxació pròpiament dita, és a dir, com a objectiu, aquesta vegada sí, específic.

Els objectius fonamentals del programa respecte de la relaxació són:

- Prendre consciència de les sensacions provocades per l'alternança de contrac-



cions i distensions en els diferents grups musculars.

- Controlar la distensió de la musculatura de forma voluntària.
- Millorar la capacitat d'atenció tant sobre les pròpies sensacions internes com les externes (pes, temperatura, lluminositat).
- Concentrar l'atenció mantenint un estat de distensió corporal.
- Potenciar la sensibilitat de tots els sentits, de forma especial el tacte i l'oïda.
- Ser capaç de posar en pràctica els recursos de la relaxació des de les sensibilitats i necessitats individuals. És a dir, de transferir els nous coneixements i experiències sobre relaxació a la vida diària.

#### C) La columna vertebral

Els dolors d'esquena a nivell lumbar i cervical, són una de les patologies més comunes en la població adulta femenina. La medicina situa les causes en diversos factors derivats dels estils de vida actuals: la falta de moviment i el sedentarisme que comporta debilitat i atrofia muscular; les postures incorrectes en els treballs i tasques quotidianes; trastorns psicossomàtics, sobreexforços físics i estrès, que tensen i contreuen la musculatura de forma constant fins deformar-la; etc.

Els camps de les gimnàstiques suaus, el ioga, la fisioteràpia, la kinesioteràpia, i la gimnàstica correctiva, ja fa molt temps que es preocupen de la columna vertebral, uns intentant prevenir i d'altres corregir. Però tots coincideixen a concedir-li a la columna un protagonisme principal.

Igualment, molts d'aquests camps dediquen especial atenció al tractament i cura dels peus, cosa fonamental en la cultura xinesa, però oblidat en l'occidental fins fa relativament poc temps.

Els objectius fonamentals del programa respecte de la columna vertebral i els peus són:

- Conscienciar i experimentar sensorialment la columna.
- Buscar la flexibilitat del moviment de les vèrtebres a través de la mobilització de la cintura lumbar i pèlvica.

- Estirar i relaxar la musculatura superficial de l'esquena (atenció especial al múscul trapezi que estabilitza la zona cervical).
- Tonificar els músculs profunds que sosté el tronc.
- Sensibilitzar i experimentar la percepció, el reconeixement i el domini del centre de gravetat com a element equilibrador, present en tots els moviments de la vida quotidiana.
- Despertar la sensibilitat dels peus.
- Adquirir hàbits de les postures eficients i correctes per a la vida i totes les labors quotidianes.

#### D) La música i el ball

Les paraules d'alguns autors serveixen per justificar el per què de la inclusió de la música, el ball i la dansa en el nostre programa d'activitat física:

Segons Jenny Sutcliffe (1995) "la música constitueix un ajut poderós per a la autoexpressió i la relació social. Pot evocar diferents estats d'ànim i sentiments, elevar la vitalitat o induir la relaxació, pot també desenvolupar la confiança en un mateix i millorar la capacitat de concentració".

Per a Thayer i en Gaston (1982) "la música estimula tots els sentits, ofereix la possibilitat de viure experiències sensorials molt enriquidores. La música ofereix els mitjans per expressar-se d'una forma socialment acceptada i junt amb el ball permet també exterioritzar sentiments que situats fora del seu context no serien acceptats".

En el programa la música és tant un element motivador al llarg de qualsevol sessió, un teló de fons que acompanya les tasques motores, com la conductora dels balls i les danses que es realitzin en la sessió.

Pel que fa als balls i les danses, utilitzarem tant les danses populars col·lectives, com els balls de saló per parella, com els balls moderns més individuals, anant des de l'aprenentatge d'unes seqüències i pautes definides, fins a la total expressió motora de la individualitat.

Els balls i les danses ens serviran per complir objectius de tipus coordinatiu i expressiu (de creativitat), però també de tipus socialitzador i de millora de la condició física.

Els objectius fonamentals que orienten la música, el ball i la dansa són:

- Adequar la resposta motora a diferents ritmes.
- Dotar a les dones d'un repertori bàsic de moviments rítmics, des del qual poder desenvolupar la pròpia creativitat.
- Experimentar els diferents estils de música a través de la dansa i el ball.
- Incidir en els diferents aspectes del moviment en les danses: experimentar el saber portar i dirigir una parella, i saber deixar-se anar i ser dirigides per una parella; també saber acompanyar els moviments del grup i dirigir els moviments d'aquest.
- Millorar a través de les danses els aspectes del ritme, la coordinació, l'equilibri i l'orientació espai-temporal.
- Incidir en el descobriment del propi moviment, el moviment espontani individual.
- Disposar dels recursos per utilitzar bé sigui solament la música, o bé el ball i la dansa per a la pròpia satisfacció.
- Millorar la condició física orientada cap a la consecució d'una millor qualitat de vida i d'un major benestar.

#### E) Els jocs

Segons Roger Callois (1967): "Malgrat la infinita diversitat de jocs que existeixen, la paraula joc sempre convoca la mateixa idea, una idea de diversió, de risc o d'habilitat. Sobretot convoca una atmosfera de relaxament i diversió. Els jocs ens responen i ens exciten, evocuen una activitat sense molèsties ni conseqüències per a la vida real. En efecte, els jocs no produeixen res; ni béns ni obres. Aquesta gratuïtat fonamental és el tret que millor descriu la paraula joc".

Per a Huizinga (1938): "És la cultura la que ve del joc, el joc és llibertat i creativitat, fantasia i disciplina a la vegada. Totes les manifestacions importants de la cultura s'hi veuen representades, i són tributàries de l'esperit de recerca i de respecte per les regles ...".

Amb aquestes paraules és evident que el joc ha o hauria de formar part de qualsevol programa d'activitat física, independentment de l'edat dels participants. Perquè

certament "es dona per fet que nenes i nens necessiten jugar movent-se, i se sap, a més a més, que el joc és per a ells/es una de les maneres més eficaces i agradables d'aprendre". Però també és cert que la maduresa ens sembla poc vinculada al moviment gratuït, al joc, però no és així i no hauria de ser-ho. Perquè no és l'edat la que ens treu les ganes de jugar, són d'altres coses, coses que vinculem o es veuen vinculades a ella.

L'experiència de treball amb dones adultes i també amb gent gran ja s'ha encarregat de demostrar que, en un clima adequat, la gent adulta es mostra encantada de jugar i és molt participativa, cosa que tira per terra qualsevol idea de que el joc és solament cosa de nens/es.

En el programa els jocs motors compleixen objectius de reeducació de la motricitat, de socialització i de millora de la condició física.

Els objectius fonamentals que es persegueixen a través dels jocs i les formes jugades són:

- Experimentar els diferents tipus de jocs, sensorials, decooperació, d'oposició, etc..
- Aprofitar la pròpia experiència per proposar noves formes jugades individuals o col·lectives.
- Facilitar la interrelació del grup, acceptar i pactar normes.
- Mantenir i millorar (en tant que sigui possible) les capacitats motores bàsiques i coordinatives.
- Disposar de la seguretat corporal i de la llibertat mental, per utilitzar els que individualment es prefereixin, en les oportunitats que la vida quotidiana ofereix per jugar (sortides familiars a la platja, al parc, etc.).

- Millorar la condició física orientada cap a la consecució d'una millor qualitat de vida i d'un major benestar.

#### *Les activitats complementàries:*

La intenció en proposar i realitzar aquestes activitats complementàries és obrir horitzons, experimentar noves sensacions i donar l'oportunitat a aquelles dones que vulguin, necessitin o desitgin sortir al carrer, al parc, al mar, a la muntanya, al món en definitiva, i gaudir en companyia de les seves amigues o companyes d'un oci personal. Totes aquestes activitats es realitzen de forma puntual, en forma de sortides al llarg del curs. Aquestes activitats són:

- Sortida a practicar esquí de fons, a tocar, jugar, passejar per la neu i gaudir de la muntanya.
- Sortida a passejar amb bicicleta per un parc o lloc semblant.
- Sortida a caminar, per la platja, per la muntanya, pel parc, o per la pròpia ciutat.
- Sortida a una piscina a jugar i a gaudir amb l'aigua, per descobrir les seves possibilitats lúdiques. La piscina ha de ser poc profunda si hi ha dones que no tenen la suficient autonomia en l'aigua. Així i tot no descartem la possibilitat, en els casos que sigui possible, de realitzar una activitat paral·lela i continuada dins del programa destinat a l'aprenentatge específic de la natació utilitària.
- Sortida a un banyar d'aigua termal.
- Sortida a sopar i a ballar.

Per acabar, només afegir que el treball que ens plantejem des d'ara és el d'ampliar i aprofundir aquesta proposta de Programa d'Activitat Física per a dones adultes que hem elaborat.

## **Bibliografia**

- CALLOIS, R. (1967), *Les jeux et les hommes, le masque et le vertige*. Huizinga (1938), *Homo Ludens*.  
SUTCLIFFE, Jenny (1991), *El libro completo de la relajación y sus técnicas*. Ed. Hispano Europea, Barcelona.

## **Bibliografia consultada**

- AMADOR LOPO, Inmaculada (1989), *Respirar bien*. Vitalidad. Guías de salud. Sarpe, Madrid.  
ANDERSON, Bob (1984), *Estirándose*. Integral. Monogràfic núm. 11.  
BALASKAS, Arthur; STIRK, John (1987), *Guía completa de ejercicios de stretching*. Ediciones Urano, Barcelona.  
BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol (1981), *El cuerpo tiene sus razones: autocuración y antigimnasia*. Paidós, Barcelona.  
BERTHERAT, Thérèse (1990), *Las estaciones del cuerpo*. Paidós, Barcelona.  
CALAIS-GERMAIN, Blandine; LAMOTTE, Andrée (1991), *Anatomía para el movimiento*. Tomo II: Bases de ejercicios. Ediciones de la Liebre de Marzo, Barcelona.  
DE FEBRER DE LOS RÍOS, Antonia; SOLER VILA, Ángeles (1989), *Cuerpo, dinamismo y vejez*. INDE, Barcelona.  
GEDE (1999), *Programa d'activitats físiques per a dones adultes*. Grup d'Estudi Dona i Esport de l'INEFC Barcelona. Diputació de Barcelona.  
HOUAREAU, Marie-José (1986), *Guía práctica de las gimnasias suaves*. Ediciones Martínez-Roca, Barcelona.  
LIDELL, Lucy (1993), *Yoga. Una guía para su práctica*. Centro Sivananda Yoga. Plaza & Janés, Barcelona.  
SENDOWSKI, Yvonne (1995), *Gimnasia suave*. Paidós, Barcelona.  
SPEADS, Carola H. (1978), *ABC de la respiración*. EDAF, Madrid.  
TRIBASTONE, Francesco (1991), *Compendio de gimnasia correctiva*. Paidotribo, Barcelona. Revisat per Mario Lloret, llicenciat en Educació Física i Medicina.