



## *GEDE* *Grupo de Estudio de Mujeres y Deporte*

### *Un programa de actividad física para mujeres adultas*

**Gemma Roura Coma**

*Colaboradora del GEDE*

#### **Introducción**

El objetivo del programa de actividad física que os presentamos es ser la *base teórico-práctica para formar a los responsables de impartir las sesiones de mantenimiento a mujeres adultas*, de manera que en sus clases sigan las directrices del programa que hemos elaborado.

El programa ha sido elaborado por el GEDE (Grup d'Estudi Dona i Esport) del INEFC de Barcelona, y asumido por la Diputación de Barcelona en colaboración con el Ayuntamiento del Hospitalet de Llobregat y el INEFC de Barcelona.

Dicho programa es el resultado de la sistematización de una experiencia práctica que se ha llevado a cabo con dos grupos de mujeres desde hace ya algunos años. Por tanto, es un programa que parte de la experiencia y de la práctica con mujeres, ya que sólo escuchando directamente la voz de las interesadas se puede intentar elaborar un programa que se acomode a sus características, intereses, necesidades, gustos y condi-

cionantes, y que, por tanto, les resulte verdaderamente útil.

El programa tiene un carácter ecléctico, es decir, que intenta recoger en su sí una variada gama de prácticas físicas o, tal como nosotras lo llamamos, *distintos bloques de contenidos*. Dichos contenidos son: *la respiración, la relajación, la columna vertebral, la música y el baile, y el juego*. Además incorpora una serie de actividades complementarias, de carácter puntual, como salidas a parques, a la playa o a la montaña, salidas a la nieve a hacer esquí de fondo, salidas a montar en bicicleta, etc.

El fin que perseguimos es ofrecer a las mujeres adultas un tipo de actividad física en la cual se sientan a gusto y que, a la vez, les suponga una mejora física y psíquica que las conduzca a una mayor calidad de vida y a un mayor bienestar.

El programa ha sido presentado y ofrecido por la Diputación de Barcelona a los municipios de su provincia, y en la actualidad se están impartiendo cursos de formación para los responsables de las clases prácticas.



## **Justificaciones del por qué de la elaboración de dicho programa**

El colectivo de mujeres al cual nos dirigimos son mayoritariamente mujeres de entre 30 y 60 años, de clase social media o baja, con estudios primarios y, en su mayoría, amas de casa. Pero el hecho de escoger este colectivo de mujeres no significa que excluimos por fuerza el resto de mujeres adultas; nada más lejos de nuestra intención.

Las razones que justifican la elección de este colectivo de mujeres son:

### **En cuanto a la salud:**

El trabajo doméstico se caracteriza por: tareas repetitivas, ser poco motivante, tener escasa valoración y aislamiento. Todo esto repercute con problemas de salud físicos y psíquicos. Problemas de artrosis, osteoporosis y mala circulación periférica se manifiestan en muchos cuerpos adultos femeninos. De hecho, se ha comprobado que todo trabajo con poca remuneración (nula en el caso del trabajo doméstico), con escasa valoración social y sobre el que existen muy pocas capacidades de control y decisión, provocan un gran estado de estrés y depresiones.

### **En cuanto al trabajo:**

La actividad diaria de la ama de casa gira alrededor del trabajo doméstico y la familia. Además, el tiempo libre del que pueden disponer se encuentra repartido durante el día, y con riesgo de interrupción por obligaciones familiares imprevistas. Eso dificulta el acceso de muchas de estas mujeres a una actividad física continuada.

El hecho de acceder al empleo asalariado no mejora la situación, e incluso la empeora muchas veces, ya que son las mujeres las que soportan la doble jornada, siguen siendo ellas las principales responsables de las tareas del hogar, lo que supone una sobrecarga que tiene repercusiones nocivas para su salud y bienestar.

### **En cuanto a la función de cuidadoras:**

La mujer, cuidadora de los demás por excelencia, "se tropieza con problemas cuando se trata de cuidarse a sí misma, de darse

derecho a preocuparse de su salud, su bienestar y sobre todo por su ocio; especialmente si se trata de amas de casa, ya que en este caso han interiorizado una identidad destinada a la satisfacción de las necesidades de los suyos". Cuidar a los demás olvidándose de una misma tiene sus consecuencias: resulta que las mujeres solteras, separadas o viudas (como colectivo), muestran un mejor estado de salud que las casadas, todo lo contrario que les ocurre a los hombres.

### **En cuanto al cuerpo de las mujeres:**

El cuerpo de la mujer se ha convertido en nuestro siglo en un impresionante objeto de consumo, y es usado como reclamo para vender multitud de productos. Pero el cuerpo que se presenta es de apariencia joven, y con unas medidas y formas concretas de senos, caderas, nalgas y piernas, forzados a ausentarse de las señales de la gravedad, de la grasa o del paso de los años. Esto provoca en las mujeres contradicciones, conflictos y frustraciones, porque, a la vez, se les vende a ellas, que su éxito personal y, por tanto, su bienestar, pasa por ajustarse a un número reducido de kilos, por la forma y medida de sus senos, por la firmeza de su barriga y sus muslos, o la aparente elasticidad de una piel que los años no pueden arrugar.

Además, la historia corporal del colectivo de mujeres escogido, a menudo se caracteriza por una manca de información sobre el propio cuerpo y una ausencia de recursos motores que representan una imposibilidad de autogestionarse en todo en cuanto al cuerpo se refiere.

### **En cuanto a la oferta de actividad física existente actualmente:**

Creemos que las ofertas actuales de actividad física, por lo general, no se adecuan a lo que este colectivo de mujeres adultas necesitan y les gusta, ya que no son actividades planteadas pensando en las características e intereses de las propias mujeres, sino única y exclusivamente siguiendo la moda y la tendencia actual, en esa carrera para mantener un cuerpo atractivo a toda costa.

Nos referimos al aeróbic (en todas sus variantes y posibilidades), las distintas gimnasias de mantenimiento, el gim-jazz, la natación utilitaria, el aqua-aeróbic, el fitness o la musculación, para citar algunas de las más conocidas. No es que estas actividades físicas no sean buenas, ni mucho menos las ponemos en duda, simplemente decimos que no son las más adecuadas para el colectivo de mujeres al que nosotras nos referimos.

En cuanto a las técnicas que han llegado del mundo oriental como el yoga o el tai chi chuan, su filosofía y la manera de vivir por la que abogan es de difícil transferencia a nuestra vida diaria.

Y las llamadas gimnasias dulces y suaves, basadas en la interiorización y conciencia del movimiento, si bien es cierto que ofrecen más posibilidades, y de hecho son una parte importante en nuestro programa, siguen dejando de lado parcelas importantes de las necesidades e intereses de las mujeres.

De aquí que nuestro programa aparezca como una oferta de carácter ecléctico, intentando reunir todas aquellas actividades que creemos necesarias y adecuadas para las mujeres.

Las actividades que hemos elegido las hemos agrupado en cinco grandes bloques temáticos o de contenidos. En el siguiente apartado, veremos cada uno de estos bloques por separado, y podremos descubrir el por qué de su inclusión particular dentro del programa.

## **Los contenidos del programa**

El programa de actividad física para mujeres adultas que hemos elaborado consta de cinco bloques de contenidos básicos:

- A) la respiración
- B) la relajación
- C) la columna vertebral
- D) la música y el baile
- E) los juegos

Y, además, de un grupo de actividades que llamamos **complementarias**, ya que mientras los cinco bloques anteriores co-



responden a actividades que se realizan de forma continuada durante todo el curso, las complementarias se realizan sólo de forma puntual.

El programa, como ya he dicho, quiere ser ecléctico, recogiendo en su sí diferentes actividades físicas que nos permitan, por un lado, un trabajo de toma de conciencia y de conocimiento del propio cuerpo y, por otro, dotar a las mujeres de la condición física necesaria para llevar a cabo las tareas de la vida cotidiana y que, a la vez, les permita gozar de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar psíquico y físico.

La primera vertiente de toma de conciencia del propio cuerpo y de autoconocimiento la tratamos a partir de las propuestas de respiración, relajación y tratamiento de la columna vertebral, en su mayoría sacadas del campo de las gimnasias dulces o suaves. La segunda vertiente de la búsqueda de la mejora de la condición física psíquica para conseguir un mayor bienestar y una mejor calidad de vida la tratamos a partir de la utilización del juego, el baile, la danza y la música, siempre adaptado al colectivo de mujeres al cual nos dirigimos.

#### **Los bloques de contenidos:**

##### **A) La respiración**

La justificación de la inclusión de la respiración en el programa la encontramos en el ámbito de las gimnasias suaves y del yoga. Ambas disciplinas se ocupan de la

respiración con un mimo especial, destinándole un lugar privilegiado de cara a la salud y el bienestar de los seres humanos. No obstante hay una diferencia: en el yoga el sujeto modifica la respiración conscientemente, mientras que en la gimnasia suave se aconseja respirar con libertad.

Los beneficios de una correcta respiración son:

- moviliza todos los músculos que rodean la caja torácica, mejorando así su forma;
- despeja los senos nasales;
- flexibiliza el diafragma provocando así un automasaje de los órganos internos (corazón, hígado, estómago, intestinos);
- regulariza la circulación sanguínea y linfática;
- equilibra el sistema nervioso;
- transforma el sueño en lo que debe ser: descanso.

Suficientes son, pues, las razones para concederle a la respiración un apartado en nuestro programa, más cuando el colectivo de mujeres al cual nos dirigimos, por lo general, tienen una función respiratoria poco o nada trabajada, con un tono de la musculatura implicada desequilibrado y con un desconocimiento importante de sus posibilidades.

Los objetivos fundamentales del programa con respecto a la respiración son:

- Tomar conciencia de la propia respiración.
- Conocer el proceso y los órganos implicados en la respiración.
- Conocer y experimentar los mecanismos de la respiración, fases y ritmos.
- Conocer y experimentar los cuatro diferentes tipos de respiración.
- Estirar y flexibilizar toda la musculatura implicada en la respiración.
- Coordinar y optimizar respiración y movimiento.
- Tener la capacidad de utilizar estas experiencias y conocimientos en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

##### **B) La relajación**

La relajación es utilizada en ámbitos como la gimnasia correctiva, el yoga o las gimnasias suaves. En unos casos se utilizan las llamadas técnicas de relajación, que son métodos y formas de trabajo ya probados que permiten un trabajo de relajación consciente, y cuya finalidad fundamental es recuperar o favorecer el equilibrio físico y mental. En otros la relajación es sólo el estado de partida que permite realizar el trabajo posterior.

La relajación, en sus variadas formas de trabajo, ha probado sus beneficios físicos y psicológicos, algunos de los cuales son:

- mejora en el sistema músculo-esquelético, circulatorio, respiratorio y aparato digestivo y urológico;
- mayor recuperación de la fatiga;
- disminución de los estados de agresividad y ansiedad;
- mejora de la capacidad de concentración y memoria;
- mejora de la capacidad de comunicación interpersonal.

En nuestro caso, utilizaremos la relajación desde el punto de vista de las gimnasias suaves, es decir, no como objetivo específico, sino como medio de conseguir un estado adecuado para trabajar a partir de la sensación y con el mínimo tono muscular necesario en cada momento, y para poder tomar conciencia del movimiento y del propio cuerpo. Para ello, cualquier método o



técnica de relajación, incluida la yóguica, nos será válida. Pero también la utilizaremos desde el punto de vista de la relajación propiamente dicha, es decir, como objetivo, esta vez sí, específico.

Los objetivos fundamentales del programa con respecto a la relajación son:

- Tomar conciencia de las sensaciones provocadas por la alternancia de contracciones y distensiones en los distintos grupos musculares.
- Controlar la distensión de la musculatura de forma voluntaria.
- Mejorar la capacidad de atención tanto sobre las propias sensaciones internas como las externas (peso, temperatura, luminosidad).
- Concentrar la atención manteniendo un estado de distensión corporal.
- Potenciar la sensibilidad de todos los sentidos, en especial el tacto y el oído.
- Ser capaz de poner en práctica los recursos de la relajación a partir de las sensibilidades y necesidades individuales. Es decir, de transferir los nuevos conocimientos y experiencias sobre relajación a la vida diaria.

### C) La columna vertebral

Los dolores de espalda a nivel lumbar y cervical, son una de las patologías más comunes en la población adulta femenina. La medicina sitúa las causas en varios factores derivados de los estilos de vida actuales: la falta de movimiento y el sedentarismo que conlleva debilidad y atrofia muscular; las posturas incorrectas en los trabajos y tareas cotidianas; trastornos psicosomáticos, sobreesfuerzos físicos y estrés, que tensan y contraen la musculatura de forma constante hasta deformarla; etc.

Los campos de las gimnasias suaves, el yoga, la fisioterapia, la kinesioterapia, y la gimnasia correctiva, hace ya mucho tiempo que se preocupan de la columna vertebral, unos intentando prevenir y otros corregir. Pero todos coinciden en concederle a la columna un protagonismo principal.

Igualmente, muchos de estos campos dedican especial atención al tratamiento y cuidado de los pies, algo fundamental en la cultu-

ra china, pero olvidado en la occidental hasta hace relativamente poco tiempo.

Los objetivos fundamentales del programa con respecto a la columna vertebral y a los pies son:

- Concienciar y experimentar sensorialmente la columna.
- Buscar la flexibilidad del movimiento de las vértebras a través de la movilización de la cintura lumbar y pélvica.
- Estirar y relajar la musculatura superficial de la espalda (atención especial al músculo trapecio que estabiliza la zona cervical).
- Tonificar los músculos profundos que sostiene el tronco.
- Sensibilizar y experimentar la percepción, el reconocimiento y el dominio del centro de gravedad como elemento equilibrador, presente en todos los movimientos de la vida cotidiana.
- Despertar la sensibilidad de los pies.
- Adquirir hábitos posturales eficientes y correctos para la vida y todas las labores cotidianas.

### D) La música y el baile

Las palabras de algunos autores sirven para justificar el por qué de la inclusión de la música, el baile y la danza en nuestro programa de actividad física:

Según Jenny Sutcliffe (1995) "la música constituye una ayuda poderosa para la autoexpresión y la relación social. Puede evocar diferentes estados de ánimo y sentimientos, elevar la vitalidad o inducir la relajación, puede asimismo desarrollar la confianza en uno mismo y mejorar la capacidad de concentración".

Para Thayer y Gaston (1982) "la música estimula todos los sentidos, ofrece la posibilidad de vivir experiencias sensoriales muy enriquecedoras. La música ofrece los medios para expresarse de una forma socialmente aceptada y junto al baile permite también exteriorizar sentimientos que situados fuera de su contexto no serían aceptados".

En el programa la música es tanto un elemento motivador a lo largo de cualquier sesión, un telón de fondo que acompaña las tareas motrices, como la conductora de los bailes y las danzas que se realicen en la sesión.

En cuanto a los bailes y las danzas, utilizaremos tanto las danzas populares colectivas, como los bailes de salón por pareja, como los bailes modernos más individuales, yendo desde el aprendizaje de unas secuencias y pautas definidas, hasta la total expresión motriz de la individualidad.

Los bailes y las danzas nos servirán para cumplir objetivos de tipo coordinativo y expresivo (de creatividad), pero también de tipo socializador y de mejora de la condición física.

Los objetivos fundamentales que orientan la música, el baile y la danza son:

- Adecuar la respuesta motriz a diferentes ritmos.
- Dotar a las mujeres de un repertorio básico de movimientos ritmicos, a partir del cual poder desarrollar la propia creatividad.
- Experimentar los diferentes estilos de música a través de la danza y el baile.
- Incidir en los diferentes aspectos del movimiento en las danzas: experimentar el saber llevar y dirigir una pareja, y saber dejarse ir y ser dirigidas por una pareja; también saber acompañar los movimientos del grupo y dirigir los movimientos de éste.
- Mejorar a través de las danzas los aspectos del ritmo, la coordinación, el equilibrio y la orientación espacio-temporal.
- Incidir en el descubrimiento del propio movimiento, el movimiento espontáneo individual.
- Disponer de los recursos para utilizar bien sea sólo la música, o bien el baile y la danza para la propia satisfacción.
- Mejorar la condición física orientada hacia la consecución de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar.

### E) Los juegos

Según Roger Callois (1967): "A pesar de la infinita diversidad de juegos que existen, la palabra juego siempre convoca la misma idea, una idea de diversión, de riesgo o de habilidad. Sobre todo convoca una atmósfera de relajamiento y diversión. Los juegos nos reposan y nos excitan, evocan una actividad sin molestias ni consecuencias para la

vida real. En efecto, los juegos no producen nada; ni bienes ni obras. Esta gratuidad fundamental es el rasgo que mejor describe la palabra juego".

Para Huizinga (1938): "Es la cultura la que viene del juego, el juego es libertad y creatividad, fantasía y disciplina a la vez. Todas las manifestaciones importantes de la cultura se ven representadas en él, y son tributarias del espíritu de búsqueda y de respeto por las reglas...".

Con estas palabras es evidente que el juego debe o debería formar parte de cualquier programa de actividad física, sea cual sea la edad de los participantes. Porque ciertamente "se da por sentado que niñas y niños necesitan jugar moviéndose, y se sabe, además, que el juego es para ellas/los una de las maneras más eficaces y agradables de aprender". Pero también es cierto que la madurez se nos antoja poco vinculada al movimiento gratuito, al juego, pero no es así y no debería serlo. Porque no es la edad la que nos quita las ganas de jugar, son otras cosas, cosas que vinculamos o se ven vinculadas a ella.

La experiencia de trabajo con mujeres adultas e incluso con gente mayor ya se ha encargado de demostrar que, en un clima adecuado, la gente adulta se muestra encantada de jugar y muy participativa, lo que hecha por tierra cualquier idea de que el juego es sólo cosa de niñas/os.

En el programa los juegos motrices cumplen objetivos de reeducación de la motricidad, de socialización y de mejora de la condición física.

Los objetivos fundamentales que se persiguen a través de los juegos y las formas jugadas son:

- Experimentar los diferentes tipos de juegos, sensoriales, de cooperación, de oposición, etc.
- Aprovechar la propia experiencia para proponer nuevas formas jugadas individuales o colectivas.
- Facilitar la interrelación del grupo, aceptar y pactar normas.

- Mantener y mejorar (en la medida de lo posible) las capacidades motrices básicas y coordinativas.
- Disponer de la seguridad corporal y de la libertad mental, para utilizar los que individualmente se prefieran, en las oportunidades que la vida cotidiana ofrece para jugar (salidas familiares a la playa, al parque, etc.).
- Mejorar la condición física orientada hacia la consecución de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar.

#### Las actividades complementarias:

La intención al proponer y realizar estas actividades complementarias es abrir horizontes, experimentar nuevas sensaciones y dar la oportunidad a aquellas mujeres que quieran, necesiten o deseen salir a la calle, al parque, al mar, a la montaña, al mundo en definitiva, y disfrutar en compañía de sus amigas o compañeras de un ocio personal. Todas estas actividades se realizan de forma puntual, en forma de salidas a lo largo del curso. Estas actividades son:

- Salida a practicar esquí de fondo, a tocar, jugar, pasear por la nieva y disfrutar de la montaña.
- Salida a pasear en bicicleta por un parque o lugar parecido.
- Salida a caminar, por la playa, por la montaña, por el parque, o por la propia ciudad.
- Salida a una piscina a jugar y a disfrutar con el agua, para descubrir sus posibilidades lúdicas. La piscina tiene que ser poco profunda si hay mujeres que no tienen la suficiente autonomía en el agua. Sin embargo no descartamos la posibilidad, en los casos que sea posible, de realizar una actividad paralela y continuada dentro del programa destinada al aprendizaje específico de la natación utilitaria.
- Salida a un balneario de aguas termales.
- Salida a cenar y bailar.

Para terminar, sólo añadir que el trabajo que nos planteamos a partir de ahora es el de ampliar y profundizar esta propuesta de

Programa de Actividad Física para mujeres adultas que hemos elaborado.

#### Bibliografía

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.

#### Bibliografía consultada

AMADOR LOPO, Inmaculada (1989), *Respirar bien. Vitalidad*. Guías de salud. Sarpe, Madrid.  
ANDERSON, Bob (1984), *Estirándose*. Integral. Monográfico n.º 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 FRERES 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 gimnias 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. Revisado por Mario Lloret, licenciado en Educación Física y en Medicina.