



GEDE (Grupo de Estudio Mujer y Deporte)

Palabras clave

mujeres adultas inmigrantes,
programa de actividad física, cultura islámica,
ayuntamientos

El Farah se mueve: Una experiencia con mujeres magrebís

■ SÒNIA ALBUIXECH GÁMEZ

Maestra especialista en Educación Física.
Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEFC-Barcelona). Coordinadora del GEDE

■ NOELIA BATISTA ROMERO

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEFC-Barcelona). Miembro del GEDE

Abstract

The Sant Boi Social Services, is requesting the GEDE (Study Group Women and Sport) to apply the program of physical activity for adult women "¡Sal, muévete!" (Go out and move) to a group of women immigrants from the Magreb. After a year of intervention, the specific characteristics of the group reveal the necessity of creating a new program of physical activity applied to this women's collective.

Key words

immigrant adult, women, physical activity programme, Islam culture, municipalities

Resumen

Los Servicios Sociales de Sant Boi, pidieron al GEDE la aplicación, en un grupo de mujeres inmigrantes magrebís, del programa de actividad física para mujeres adultas: "Surt, mou-te". Después de un año de intervención, las características específicas de dicho grupo provocaron la necesidad de crear un nuevo programa de actividad física aplicado a este colectivo de mujeres

Desde hace dos años, el GEDE (Grup d'Estudi Dona i Esport) del INEFC de Barcelona, desarrolla actividades físicas dirigidas a mujeres adultas inmigrantes magrebís de la ciudad de Sant Boi (Baix Llobregat). Lo que empezó siendo la aplicación del programa "Surt, mou-te!" ("¡Sal, muévete!"), se ha converti-

do, con el paso del tiempo, en un reto, debido a las necesidades del grupo de mujeres, las cuales necesitaban un programa de actividad física específico para ellas.

En la primavera de 2000, los Servicios Sociales del Ajuntament de Sant Boi creyeron necesario incluir la actividad física como una herramienta de integración social, mediante la cual las mujeres magrebís inmigrantes de la ciudad conseguirían, por un lado, los beneficios asociados a una práctica física regular y, por otro, la propia socialización (relacionarse con otras mujeres, conseguir un espacio de vivencias propio, etc.).

Con este objetivo, los Servicios Sociales se pusieron en contacto con el GEDE puesto que conocían la existencia del programa "Surt, mou-te!" (dirigido a mujeres adultas, mayores de 35 años). Su idea era aplicar dicho programa en el colectivo de mujeres inmigrantes. Y así empezó nuestra aventura.

El programa se inició con muchas ganas y teniendo la fe ciega que era el programa de actividad física más adecuado para ellas. Pese a que el programa está realizado teniendo en cuenta una población y una cultura específica (mujeres adultas, con poca o nula historia motriz previa, etc.), las características que presentaba este grupo de mujeres eran muy similares y por esta razón pensamos que lo que importaba no era en qué población se había pensado al hacer el programa, sino en las propias características de las mujeres. Por ese mismo motivo, pusimos en marcha el programa.

Tardamos unas cuantas sesiones en darnos cuenta que no funcionaba como esperábamos ya que, pensando que lo hacíamos bien, no se nos ocurrió pensar que, quizás, no era eso ni lo que esperaban ni lo que querían. Así pues, un día decidimos preguntarles qué les parecían las clases y la sorpresa fue nuestra al descubrir que no les gustaban en su totalidad.

Ésta es la razón por la que el programa comenzó a sufrir variaciones, tanto a nivel de contenidos como a nivel de metodología, con el objetivo de adaptar el mismo a la nueva realidad en que nos encontrábamos. Tanto fue así que nos dimos cuenta que este colectivo necesitaba un programa de actividad física específicamente desarrollado para ellas, y no la adaptación de otro ya existente. Toda esta problemática nos la encontramos durante el primer año de aplicación del programa. Ya en el 2001, este colectivo de mujeres se configuró como asociación: Associació de Dones Magribines de Sant Boi "El Farah" (*La alegría*). Dicha asociación realiza diferentes acciones. Por un lado, las que las mujeres reciben ("canguros", asistencia legal, clases de actividad física, clases de informática, alfabetización, jornadas interculturales, intercambios gastronómicos, etc.) y por el otro las que ellas hacen (talleres de "henna", jornadas informativas en escuelas para explicar el hecho de la inmigración, la cultura musulmana, la dieta árabe, etc.). Todas estas acciones no parten de los Servicios Sociales, sino que es la propia asociación la que busca los recursos

materiales y económicos para llevar a cabo las acciones que creen oportunas, aunque, evidentemente, siguen con una estrecha relación de colaboración con Servicios Sociales.

Y entre estas actividades destacan las sesiones de actividad física que, por segundo año consecutivo, escogieron al GEDE para que una de sus componentes realizara estas sesiones semanales.

Durante el segundo año de intervención, el GEDE ya no utilizó la adaptación del programa "Surt, mou-te!", sino que se desarrolló y aplicó un programa específico que partía de la siguiente pregunta: ¿Qué puede aportar un programa de actividad física a este colectivo de mujeres?

Por una parte, todos aquellos beneficios que se relacionan directamente con la actividad física, como:

- Una mejora de la condición física.
- Una mejora de la conciencia corporal (autoconocimiento).
- Una mejora de las relaciones interpersonales.

En definitiva, **una mejora de la calidad de vida**, sin olvidarnos del componente lúdico que es otro factor asociado a la práctica de la actividad física.

Por otra parte, gracias al componente socializador de la práctica de actividad física, una mayor integración de este colectivo en la sociedad que le rodea.

A continuación, citamos los diferentes apartados que hemos creído necesarios abordar con el programa:

Ámbito social

- Conocimiento de la cultura específica de la población a la que nos dirigimos. Situación de las mujeres dentro de ella.
- Problemas de adaptación e integración de las mujeres al entorno.
- Situación profesional y nivel educativo de las mujeres.

Ámbito motor

- Historia corporal (importancia del cuerpo dentro de la cultura).
- Experiencias motrices.
- Tipos de actividad física que practican.
- Opinión sobre la práctica deportiva.

Perspectivas de futuro del colectivo de mujeres magrebíes

- Tiempo de permanencia en el país.
- Educación de las hijas.
- Cómo se plantean la vida aquí: ¿viven con sus costumbres o adoptan las de aquí?

Estos tres aspectos deben complementarse con las características que nos vienen impuestas por las características de la actividad que requiere el colectivo, como son:

- Espacio cerrado: Las mujeres prefieren un espacio de práctica cerrado ya que así no están a la vista de observadores y se sienten más cómodas y desinhibidas.
- Grupos heterogéneos: Tanto de edad (oscilando entre los 28 y 65 años) como de nivel de condición física y de ejecución técnica de los diferentes ejercicios propuestos.
- Historia motriz previa: La mayoría no han recibido una educación física en la escuela, y tampoco han realizado ningún deporte o práctica física.
- Relaciones familiares: Existen vínculos familiares entre las participantes. Si una de ellas se encuentra enferma, las demás pueden no venir a las sesiones.
- Idioma: Es un factor importante. Ellas se expresan en su lengua (árabe) y pocas tienen un conocimiento del catalán o castellano. Por este motivo, las indicaciones, correcciones posturales, etc. se han de realizar mediante gesticulaciones y mímica, lo que ralentiza el ritmo de las sesiones.
- Falta de cultura deportiva: Algunas mujeres consideran que las sesiones son una manera de perder peso, sin considerar la práctica de actividad física como un componente más de su salud y calidad de vida.

En base a todo lo expuesto, centramos los objetivos generales del programa en:

- Mejorar la condición física.
- Mejorar la conciencia corporal (autoconocimiento).
- Adquirir nuevos hábitos higiénicos.
- Trabajar y desarrollar la autoaceptación.
- Mejorar las relaciones personales.
- Conocer nuestra sociedad.

La experiencia de estos dos años ha sido muy positiva; de hecho, pensamos que hemos tenido más suerte que las mujeres, ya que hemos aprendido mucho más de lo que ellas lo han hecho, por varias razones:

- Nos han enseñado su cultura, su manera de hacer las cosas, su religión, ... su mundo. Nos lo han "enseñado" bajo el punto de vista de lo bonito que es pertenecer a una



Sònia Albuixech presentando la experiencia del trabajo con mujeres magrebíes.

cultura de la que están orgullosas y explican sus tradiciones con satisfacción y ganas de que las entendamos. Han tenido la paciencia de explicarnos aspectos de la religión como el Ramadan (que nosotras desconocíamos totalmente, no sabíamos por qué lo hacían o que significado tenía); de la comida (por cierto, ¡buenísima!), de cómo se prepara o cuando se come, en función de la época del año o lo que se celebre; de lo unidas que están ante cualquier acontecimiento (ya sea el nacimiento o muerte de algún conocido, sin pensarlo dos veces hacen lo posible para estar al lado de la compañera, amiga o familiar); del respeto que tienen hacia sus mayores, etc.

- En todo momento nos hemos sentido queridas y apreciadas por estas mujeres que, pese a las dificultades que tienen por venir a las clases, no han dudado en venir y realizar las sesiones, aceptando lo que les proponíamos y nuestra cultura distinta.
- No han dudado en hacernos entender aquello que les gusta y lo que no con respecto a las sesiones.

Todas estas razones, unidas a la manera con la que nos hablan, nos explican sus dudas, su día a día... hacen que, durante estos dos años, nosotras hayamos sido las que hemos aprendido más.



Actuación de la Orquesta Árabe de Barcelona durante una de las pausas.