

Conjunto de técnicas de motivación para elevar la práctica del ejercicio físico en edades de 30 a 50 años del sexo femenino en el reparto Ceferino Fernández.

Autores: **Lic.** Marlén de la Caridad Labrador Vento.

Lic. Candelario Lugo Padrón.

e-mail: lisy20@fcf.pinar.cu

RESUMEN

La poca motivación del sexo femenino por la práctica del ejercicio físico, y más significativo en la edades de 30 a 50 años, es algo muy generalizado en las comunidades del municipio de Pinar del Río.

Para darle solución a esta situación, se realizó un estudio de los motivos por los cuales las féminas no practican el ejercicio físico, en el consultorio # 38 del Reparto Ceferino Fernández, y se obtuvo como resultado fundamentalmente la falta de comunicación e información de la importancia que reviste para elevar la calidad de vida, la práctica sistemática del ejercicio físico, por parte de los diferentes factores de la comunidad, del profesor de cultura física y del médico del consultorio.

Todo ello estuvo sustentado a través del uso de diferentes métodos investigativos, los que permitieron potenciar los criterios expresados por diferentes autores acerca de la motivación por las actividades y la importancia de la práctica del ejercicio físico.

Las técnicas de motivación propuestas brindan una adecuada arma para los profesores de Cultura Física, que utilizándola permitirán el incremento de la práctica del ejercicio físico, atenuando la carencia de instalaciones y medios, propiciando la calidad de las clases.

El contenido de las técnicas de motivación propuestas, fue sometido al criterio de expertos, constatándose que estas van a permitir que el sexo femenino de estas edades sientan la necesidad de practicar ejercicio físico, porque interioricen la importancia que reviste el mismo para elevar su calidad de vida.

La motivación es uno de los factores internos que requiere una mayor atención. Sin un mínimo conocimiento de la motivación de un comportamiento, es imposible comprender el comportamiento de las personas. El concepto de motivación es difícil definirlo, puesto que se ha utilizado en diferentes sentidos. De manera amplia, motivo es aquello que impulsa a una persona a actuar de determinada manera, por lo menos, que origina una propensión hacia un comportamiento específico. Este impulso a actuar puede ser provocado por un estímulo externo (que proviene del ambiente) o puede ser generado internamente en los procesos mentales del individuo. En este aspecto, motivación se asocia con el sistema de cognición del individuo.

Es obvio pensar que las personas son diferentes: como las necesidades varían de individuo a individuo, producen diversos patrones de comportamiento. Los valores sociales y la capacidad individual para alcanzar los objetivos también son diferentes. Además, las necesidades, los valores sociales y las capacidades en el individuo varían con el tiempo.

La motivación es el proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia objetivos cuyo logro se supone habrá de satisfacer dicha necesidad.

Necesidad y motivo condicionan la personalidad por lo que las motivaciones de los grupos comunitarios son de gran importancia para crear un clima sociopsicológico que ayude a estimular el trabajo grupal en la realización de la actividad física.

La actividad física se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el ámbito de la actividad física, el ejercicio físico como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad).

En la comunidad Ceferino Fernández, específicamente en el consultorio #36 existen dificultades con la práctica del ejercicio físico sistemático en las edades comprendidas de 30 a 50 años, en el sexo femenino, siendo este grupo de edad la que más predomina en la población.

En esta comunidad no existen áreas deportivas y muy pocos espacios donde se pueda practicar el ejercicio físico y los medios son ínfimos

generalmente los creados por los profesores, por lo que pretendemos mediante otras vías donde lo más importante no sea la utilización de medios que carecemos, resolver las dificultades existentes, por lo que nos propusimos resolver cómo mejorar la motivación por la práctica del ejercicio físico en la comunidad Ceferino Fernández en las edades comprendidas de 30 a 50 años del sexo femenino.

La novedad e importancia del tema consiste en la aplicación de técnicas de motivación en la comunidad por parte de los profesores de cultura física, para aumentar la participación en la práctica del ejercicio físico apoyado por el médico del consultorio y demás factores, esperando como resultado un aumento de la calidad de vida de la población.

Las razones que nos llevan al estudio de esta temática, es la importancia que sabemos que tiene la práctica del ejercicio físico para el organismo y específicamente para estas edades de adultez media, donde es importante tener en cuenta eventos vitales como son, la sexualidad, la maternidad, la crisis de la adultez, la vida laboral y la profesional y la autoconciencia crítica, es donde se podrá abordar el papel de la familia en la transmisión de hábitos hacia la práctica de actividades físicas, prácticas de deportes por el papel que juega en la formación de valores en la sociedad.

Otros motivos son la transformación de la comunidad, en cuanto a desarrollo socio-cultural y educativo, modificación de roles y conductas con la aplicación de nuestro proyecto, partiendo de la caracterización de la misma.

El reparto Ceferino Fernández lo podemos contemplar como comunidad, ya que comparte un determinado espacio-físico ambiental o territorio específico, desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales y presencia de grupos sociales.

El contexto social donde desarrollaremos nuestro proyecto, podemos plantear que es una comunidad urbana, la edad es de 30 -50 años del sexo femenino, el nivel escolar medio es de 9no grado, el mayor porcentaje son amas de casa se dedican a labores particulares y fundamentalmente atender el hogar.

La convivencia y comportamiento social es regular ya que contamos con desempleo voluntario, y el nivel de delincuencia medio, existen alteraciones del orden público en ocasiones y la cultura sanitaria no es buena.

La importancia desde el punto de vista teórico es la sistematización de las teorías psicológicas que fundamentan el proceso de motivación en la práctica del ejercicio físico.

Desde el punto de vista práctico, el conjunto de técnicas de motivación, que permiten el aumento de la práctica del ejercicio físico y por consiguiente el aumento de la calidad de vida de la población.

Realizamos un estudio exploratorio, aplicándoles una encuesta a 50 personas del sexo femenino, en las edades comprendidas de 30 a 50 años y los resultados fueron los siguientes, el 80 % no practica ejercicio físico, 15 % plantea que es por enfermedad, 20 % por prejuicios, y el 65 % por que tienen poco tiempo.

En cuanto al trabajo de promoción de la práctica de ejercicio físico por parte del profesor de cultura física y el médico de la familia, se comporto de la siguiente forma, profesor de cultura física 10 % y el médico 5 %.

La motivación constituye un aspecto fundamental de la personalidad humana. El núcleo central de la persona está constituido por sus necesidades y motivos. El estudio de la motivación consiste en el análisis del por qué del comportamiento; de ahí su importancia fundamental para cualquiera de los campos de la Psicología.

El alumno motivado se manifiesta en el grupo clase por diferentes conductas, es activo, se agota, atiende las explicaciones, incluso las cuestiona, alegre, se interesa por su actuación, repite sus ejercicios y se entrena fuera del curso en dos palabras siente placer y deseos en ejercitarse y aprender educación física (J. Florence).

A partir de estos criterios básicos, asumimos que trabajando de forma sistemática la motivación por la práctica del ejercicio físico se obtendrán resultados satisfactorios que ayudaran a aumentar la asistencia de la comunidad a las diferentes actividades planificadas, elevando así la calidad de vida de la misma.

La propuesta que presentamos de un conjunto de técnicas de motivación, (los cuales son procedimientos y recursos para llevar a cabo de forma positiva el ciclo motivacional.) , se le aplicaron a una muestra de 25 mujeres dispuestas a practicar ejercicio físico, después de realizar un trabajo de información y

comunicación, utilizando diferentes Técnicas participativas o de búsqueda de consenso, de la investigación – acción participativa, como fueron:

Fórum comunitario

Esta técnica es una reunión en forma de asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupos) y debaten libremente sobre necesidades, problemas, donde se involucro a los 738 habitantes del consultorio #36.

Enfoque a través de los informantes claves.

Un informante clave es una persona que cuenta con un amplio conocimiento acerca del medio o problema sobre el que se va a realizar el estudio. Su información suele ser muy valiosa, tanto en los primeros pasos de una investigación (en una primera aproximación al objeto de estudio, antes de haber diseñado el proyecto de investigación). Donde se trabajo con profesores de cultura física de experiencia en la actividad, médicos, jefe del grupo básico de salud, delegado de la circunscripción, y otros factores de la comunidad como dirigentes de las organizaciones de masas.

Estas técnicas participativas nos ayudan fundamentalmente a caracterizar la comunidad que investigamos e ir informando a la población sobre la importancia de la práctica del ejercicio físico.

Para la valoración de las técnicas de motivación nos auxiliamos del criterio de especialistas y el 100% después de emitir criterios que favorecieron al enriquecimiento de las mismas, reconoce la importancia de su aplicación para elevar la práctica del ejercicio físico en la comunidad en el sexo femenino en las edades comprendidas de 30 a 50 años y posteriormente su influencia positiva en el medio.

Se utilizo la encuesta en tres momentos de nuestra investigación, comenzamos con el estudio exploratorio, cuando seleccionamos la muestra, de las 25 mujeres y seis meses después de aplicadas las técnicas de motivación.

Los resultados fueron muy alentadores, ya que se logro mantener el grupo durante toda la etapa y que por cada una de ellas se incorporara por lo menos una a la practica del ejercicio físico de 137 que cuenta la unidad de análisis.

Se observaron en la etapa por parte de especialistas de la actividad 30 clases para comprobar la correcta aplicación de las técnicas de motivación.

Toda persona que afectada por un cambio puede aceptarlo, apoyarlo y seguirlo o por el contrario, tiende a experimentar temores que lo llevan a buscar reacciones de resistencia. Esta actitud de resistencia es propia de la interacción del ser humano en su medio y se concibe como una fuerza que debe ser vencida, por lo que recibe múltiples ataques.

El proceso de cambio a los que iban a estar sometidas las féminas era significativo, ya que la mayoría hacia muchos años que no practicaban ejercicio físico por lo que tuvimos en cuenta.

Al frente de cada actividad se necesita un profesor de cultura física, fundamentalmente con los demás factores de la comunidad que sean capaces de asumir riesgos, personas que no se amilanen frente a la complejidad, la ambigüedad y la incertidumbre.

Todo profesor debe tener presente cuales son los motivos fundamentales por lo que las personas se resisten al cambio.

Las cuatro técnicas de motivación se emplean en diferentes etapas ellas son:

1. Técnica de información y comunicación
2. Técnica de identificación de la necesidad
3. Técnica de la conservación

CONCLUSIONES

1. A partir del estudio exploratorio realizado al sexo femenino, edad 30-50 años del consultorio # 36 del reparto Ceferino Fernández se pudo detectar que por diferentes factores, el 100% de las encuestadas no practican ejercicio Físico. Que el motivo más generalizado por lo que no practican el ejercicio Físico, es por que no tienen tiempo. Y que además existe dificultades con la promoción de la práctica del ejercicio Físico por parte de los diferentes factores.

2. En los resultados de las entrevistas realizadas a personas con amplio conocimiento acerca del medio o problema, obtuvimos mayor información para caracterizar la comunidad y reafirmamos las dificultades que existen con la promoción de la práctica del ejercicio físico en el área.

3. La investigación acción-participativa ha motivado a la población a la participación en la misma, lo que hará posible la transformación de la realidad social con que contamos.

4. La aplicación de las técnicas de motivación al sexo femenino en las edades 30-50 años en el consultorio # 38 influyo en el aumento de la participación por la práctica del ejercicio físico.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Bello Dávila, Zoe , Julio C. Casales (2003). Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Varela..
2. Castellanos Cabrera, Roxanne (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
3. Cuesta Santos, Armando (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
4. Denies Esquivel, Wilfredo (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
5. Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
6. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte : selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
7. López Canda, Rodolfo (2005). La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
8. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
9. Proveyer Cervantes, Clotilde (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.