

**VI Conferencia Internacional  
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.  
Pinar del Río '07.**

Título: “...EJERCITANDO MUJERES DEL SIGLO XXI...”

Autores: **Estud.** Franco Gallardo Escobar  
**Estud.** Valentina Rañas.

Institución: ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.

País: Chile.

Correo Electrónico: [francobox80@yahoo.es](mailto:francobox80@yahoo.es)

[10kitymoney@fcf.pinar.cu](mailto:10kitymoney@fcf.pinar.cu)

**RESUMEN**

Realizar una actividad física o ejercicios sistemáticamente, ver los beneficios que trae la ejecución de ellos se ha transformado actualmente en un fenómeno social multilateral, que representa el factor mas activo de la cultura física, una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral, familiar, desde un punto de vista biopsicosocial, enfocada a la satisfacción de las demandas espirituales, consolidación y ampliación de vínculos sociales.

Implica la superación del ser humano, tanto físico, como lúdica. La mujer del tercer mundo, en su mayoría dedicadas plenamente al trabajo hogareño, son inmersas en una rutina ardua de que haceres domésticos, de los cuales a su vez crea una dependencia económica como familiar. Esta mujer núcleo y sustento del ámbito familiar, consolida los aspectos emocionales, nutricionales, financieros, de su hogar, dejando su persona en un segundo hasta tercer plano, descuidando su aspecto, desequilibrado por su estado de animo, donde recaen problemas externos de su hogar. Todo esto contribuye al sedentarismo de la población y como es una causa negativista por ende trae como resultado consecuencias, como la obesidad, deficiencia cardiovascular, desorden en el metabolismo, figura poco estética, que nos llevará a una disminución de la calidad de vida en la mujer.

Dado estos argumentos planteamos una estrategia de ejercicios y charlas teóricas que puedan invertir esta lamentable realidad.

Hoy en día la actividad física ha tomado mucho auge y ha ganado un espacio bastante importante dentro de la comunidad en diversos países de América del

Sur. Desde los niños hasta los abuelos y personas con limitaciones físicas han encontrado en ella una forma muy eficaz para su desenvolvimiento dentro de este medio tan idóneo de promoción y mejoramiento de la salud integral de la persona.

No obstante existen todavía personas que por desinformación, falta de tiempo o falta de interés, no realizan algún tipo de actividad física siendo sobre todo personas que trabajan, tienen hijos, o están embarazadas y personas de la tercera edad. Así pues nos enmarcamos en el hermano país de Chile, que al igual que la mayoría de países latinoamericanos tiene una ligera inclinación hacia el machismo lo cual se refleja en que hay más cantidad de hombres trabajando contra un número reducido de mujeres, las cuales realizan trabajos de escritorio y la mayoría de ellas son jóvenes o madres solteras, mientras que las otras mujeres son jefas de hogar, quienes solo se han dedicado a las labores domésticas dejando de lado el interés por hacer algún tipo de actividad que pueda ayudarle a mejorar su nivel de vida tanto en lo psicológico, físico, biológico, estético y social.

En la comunidad vemos que la mayoría de jefas de hogar se limitan a realizar solo las labores domésticas, dedicando el tiempo libre a ver telenovelas y a dormir, lo cual ha influenciado de manera negativa en la salud general de las habitantes.

El presente trabajo está encaminado a Mejorar el nivel de vida de las jefas de hogar de la comuna a través de la Gimnasia para la mujer entre otros puntos a tratar, dando respuesta a las necesidades de la práctica de la actividad física en la sociedad Chilena.

Este tipo de proyecto apunta a dar pautas hacia una capacitación física- teórica de actividades para la *mujer dueña de hogar*, para que adapte el entrenamiento aeróbico conforme a su vida cotidiana (sin desvincularlo al trabajo en su hogar) a sus necesidades y a través de ejercicios simples, disfrutar el deporte y mejorar su calidad de vida, dado que se visualiza la efectividad de cada tipo de trabajo.

Las clases cambian según la personalidad de los individuos que la formen. Así encontramos a la ama de casa cansada, aburrida, fatigada o a la señora protestona. El instructor tiene, en este caso, que poseer una fuerte personalidad para crear la atmósfera agradable de clase que este desee obtener.

El aerobio es una técnica basada en una variedad de ejercicios físicos con una intensidad de moderada a alta (dependiendo la edad de los participantes, no agotadora) realizada durante largos períodos de tiempo estructurados, lógicamente secuenciados, acompañados por ritmos musicales y con la finalidad de lograr una mejora cardiovascular, pulmonar y psico-físico general.

Este tipo de ejercicio, propicia hacia una amplia oferta de actividades, del cual se impone cada vez mas aquel ejercicio que se puede practica en casa y con materiales comunes del hogar, que no necesita mas que de una pequeña dosis de constancia y de unos minutos diarios para sentir sus beneficios.

Una clase de aeróbic sea una sesión colectiva, es un conjunto de individuos mas las interrelaciones que surgen entre ellos Además cada persona tiene y trae a la clase consigo su personalidad, historia, habilidades, sentimientos y estado de animo, no existe una persona igual a la otra, lo cual se debe considerar que siempre en la clase se manejaran historias y sentimientos totalmente diferentes.

Como constructores debemos percibir a cada miembro del grupo de la clase como un sujeto individual y diferente e intuir sus motivaciones y sentimientos, no se debe crear una atmósfera de competitividad para que no haya frustraciones para que todos puedan trabajar dentro de sus posibilidades y por supuesto todos pasen un buen rato.

Tal como ha podido apreciarse hasta aquí nuestro objetivo general radica en mejorar el estado de salud biopsicosocial de las mujeres que residen en la comunidad por medio de diferentes actividades teórico-prácticas.

Para alcanzarlo pretendemos crear las bases y conocimientos suficientes en cada uno de los grupos para una auto ejercitación que las beneficie en su vida diaria; a su vez procuraremos también mejorar la resistencia, fuerza y hábitos posturales a través de una serie de ejercicios, de manera que se pueda lograr una personalidad estable y una autoestima acorde con sus respectivas edades.

No puede descuidarse, evidentemente, el lugar donde habrá de desarrollarse esta actividad por lo que en primera instancia las clases demostrativas y explicativas se llevarán a cabo en el interior de un complejo deportivo comunal. Luego en la fase II, la mujer dueña de casa deberá aplicar lo aprendido en su

propia casa, buscando alternativa de espacio y materiales que podrán contribuir al buen desempeño de los ejercicios Físicos, orientados por los monitores, durante 15 días extensibles a 1 mes.

### **Acciones**

- Gimnasia musical aerobia.
- Aerobox.
- Juegos.
- Yoga.
- Ejercicios jugados.
- Ejercicios.
- Caminatas.
- Charlas teóricas.
- Ejercicios con aparatos (del hogar, manufacturados o de fácil acceso)
- Bicicleta urbana o bicicleta estática.

### **Resultados Esperados**

- **VIABILIDAD:** Es una propuesta que se amolda a las circunstancias socio-económicas de la población, dado que mediante la actividad física aprovecha el tiempo libre dentro de su hogar.
- **FACTIBILIDAD:** Su vía de ejecución es por parte de personal capacitado, lo cual garantizará el buen desempeño de las participantes, logrando llegar a objetivos planteados a corto- mediano plazo.  
La utilización de las instalaciones es debidamente correspondiente con las actividades a desarrollar, creando todos los medios necesarios para el proyecto.
- **EXPEDIENTE TÉCNICO:** El proyecto consta de una serie de actividades en el transcurso de 15 días, hasta un mes, lo cual le proporcionara a la mujer ama de casa, todas las herramientas teóricas como practicas para que pueda alcanzar una mejor calidad de vida.

- **METAS CUANTITATIVAS:** Este programa a corto y mediano plazo se le reconocería los buenos resultados en un tiempo aproximado de dos meses y más.

### **Importancia de la preparación teórica:**

Cuando una persona toma la decisión de realizar una actividad física, cual sea esta, debe tener en claro el ¿Para qué? ¿Por qué? ¿Cuándo y Cómo? Hacerlo y no solo me refiero al activista o posible practicante, si no también a la persona que está detrás de ellos (profesor, entrenador, guía) ya que se puede decir que el primero tiene todas la ganas e ímpetu de ejercitar su organismo, por lo tanto dispone de un tiempo para hacerlo que si en el caso de no tener a alguien que la instruya, “esas ganas de hacer” se pueden transformar en perder. Nos referimos perder a la actitud que se puede tomar cuando no hay progreso en lo que se esta haciendo, o un estancamiento en su objetivo primordial, donde primeramente viene la desmotivación, ejercicios mal realizados, escasa concurrencia al lugar de práctica y posibles lesiones, que será el punto final de este proceso decadente.

De lo contrario si el practicante tiene la noción y conocimiento básico de la actividad a ejercitar, más aun si hay una persona tras ello que los respalde, sin duda adoptará una actitud 100% positiva frente a la actividad física y podrá ver en experiencia propia la trascendencia e influencia favorable que esta trae en su vida, por lo cual desglosamos la importancia que tiene una preparación teórica en las persona y yendo más allá en la comunidad, cuando se va a realizar una serie de ejercicios, y a la vez creamos una concepción amplia de una posible cultura físico deportiva y que se enriquecerá con los diálogos y discrepancia de todos nosotros y sobre todo de ellas, las futuras adictas a la actividad física.

### **Gimnasia para la Mujer:**

Se realizará una jornada práctica (yoga y aromaterapia) y teórica (charlas y talleres), en el cual se compartirá una merienda entre los grupos de embarazadas, trabajadoras, tercera edad.

Los tutores responsables orientarán el trabajo de la semana II del proyecto: las alumnas se organizarán de tal manera de formar subgrupos de 5 personas, donde

deberán elaborar (cada sub. grupo) una sesión de clase práctica para ejecutarla el día que les corresponda en la semana sub-siguiente.

Cada subgrupo tomará las indicaciones que ya fueron volcadas en el correr de la semana 1, deberán impartir la clase en el tiempo establecido, el mismo horario y el mismo lugar; pudiendo usar medios alternativos siempre y cuando sean utensilios del hogar, los cuales deberán ser fáciles de utilizar.

Estas clases impartidas estarán tutoradas por los profesores a cargo.

**Ver** Cronograma de actividades en Anexos.

Personal que interviene en el proyecto.

- Dos profesores de Educación Física
- Un nutricionista.

- Material deportivo:

30 Steps

3 silbatos

3 cronómetros

- Insumos:

Papelógrafo

Crayones

Lonas

CD

Sobre la base de los elementos anteriores consideramos que podemos sustentar las siguientes conclusiones:

- Se les entrega los conocimientos necesarios y se abren puertas de interés y conciencia para toda aquella mujer que es víctima de una vida rutinaria e inactiva, dentro y fuera del hogar, dándole un apoyo hacia el desarrollo de su mejor calidad de vida y las de sus familias.
- Resulta bastante importante la aplicación de este trabajo a los diferentes grupos de mujeres para que puedan aumentar el grado de motivación en las diversas actividades que realizan, a su vez que incorporen a una mayor

cantidad de mujeres permitiendo la expansión de las actividades y que estas puedan llegar a la mayor parte de la población femenina.

- En este trabajo nos dimos cuenta la imprescindible labor que tenemos como futuros licenciados de la educación física y el deporte en el contexto social, y como podemos influir a proyectar a nuestras mujeres a una actividad física sistemática, pese a que estén en situaciones incómodas y adversas.

## Anexos

<b>Día</b>	<b>Jornada</b>	<b>Tema</b>	<b>Lugar</b>	<b>Hora</b>
<b>SEMANA I</b>				
Lunes 02	Mañana	Caminata Aeróbica	Complejo deportivo (interior)	07:00 a 09:00 hrs.
Martes 03	“	Caminata, Aerobox	“	“
Miércoles 04	“	Caminata, Step	“	“
Jueves 05	“	Caminata, ejercicios con aparatos, (útiles del hogar)	“	“
Viernes 06	“	Caminata, bicicleta Estática.	“	“
Sábado 07	“	Taller de Yoga y Aromaterapia (Ejercicios Posturales)	“	09:00 a 11:00 hrs.
<b>SEMANA II</b>				
Lunes 02	Tarde	Músculos Principales del cuerpo humano.	Salón comunal recreativo.	17:00 a 18.30 hrs.
Martes 03	“	Influencia de la actividad física sistemática en el cuerpo.	“	“
Miércoles 04	“	Influencias de los ejercicios en las capacidades físicas.	“	“
Jueves 05	“	Dieta alimenticia, hábitos de salud	“	“
Viernes 06	“	Partes de la clase o sesión	“	“
<b>Sábado 07</b>	“	.....	.....	.....