

La motivación y la práctica de la Educación Física voluntaria de la mujer

MERCEDES TORRENTS.

MERCEDES OLIVERÓ.

Si admitimos que el ser humano responde a una extensa gama de móviles y que es en función de éstos el que modifique su repertorio comportamental, cuando queramos por medio de la educación alterar este comportamiento —por considerarlo perjudicial para el propio individuo— será preciso conocer aquellos móviles y contar con ellos si no queremos pasar de la educación a la imposición o si no queremos encontrarnos con una negativa al cambio deseable.

Lo cómodo sería que el individuo encontrara siempre en sí mismo móviles y motivos que le indujeran a una acción positiva, a un comportamiento adecuado. Pero esto no sucede así y la Pedagogía se ha planteado desde hace tiempo, la necesidad de reforzar estos móviles, de proporcionar estos motivos del bien hacer. Si esto es así en la educación propiamente escolar, la necesidad de tener en cuenta la problemática de la motivación se acentúa mucho más cuando se trata de la educación post-escolar y extra-escolar de la educación voluntaria.

Quisiéramos dedicar esta comunicación a demostrar la necesidad de una mayor atención a la motivación de la mujer ante la práctica de la Educación Física. Para ello procuraremos contestar a las siguientes preguntas: ¿Es aceptable el comportamiento de la mujer en lo que respecta al ejercicio físico? Si no lo es ¿qué medios podrían utilizarse para motivar un cambio de conducta? ¿Son idénticas las motivaciones del hombre y las de la mujer?

DEFICIT DE MOVIMIENTO EN EL HOMBRE DE HOY

Este déficit es una realidad que han señalado los expertos en este campo. Y también es

una realidad que el déficit es todavía mayor en la mujer que en el hombre. No podemos demostrarlo con datos estadísticos porque es difícil encontrarlos completos y fidedignos. Pero valga como botón de muestra la siguiente proporción: en una encuesta a escala nacional entre la juventud comprendida entre los quince y los treinta años, mientras un 36 % de jóvenes declara no practicar ningún deporte, el porcentaje de chicas se eleva a un 53 %. (IV Pleno del Consejo Nacional de la Juventud, abril de 1969).

Para quien considere el ejercicio físico como uno de tantos modos de llenar el tiempo libre y nada más, quizá estas cifras le dejen indiferente y se limite a decir: «Sí, verdaderamente hay poca afición al deporte...».

Pero hay opiniones científicas que se pronuncian de modo bien distinto: «El gran problema de nuestro tiempo es el subdesarrollo físico, el déficit de movimiento», señaló el Dr. PROKOP, de la Universidad de Viena en el Congreso Mundial de Educación Física y Deportiva, celebrado en Madrid en diciembre del año 1966. Y añade: «Las consecuencias de este desequilibrio, a menudo grotesco, entre el esfuerzo neuroanímico que exige la vida profesional moderna, y el aprovechamiento antibiológico del tiempo libre, así como las de la pobreza de movimiento, que acaba por matar toda función corporal, son las enfermedades del corazón y el sistema circulatorio que, como demuestran las estadísticas, constituyen el origen de más



del 50 % de los casos de incapacidad prematura para el trabajo».

Cuando la observación se refiere a la mujer, el cuadro no es menos sombrío: «Creemos con cierto fundamento —dice el Dr. SCHERCHTMAN, en su comunicación al mismo Congreso— que la armonía corporal femenina descansa como en el hombre, en el equilibrio de sus funciones psicofísicas. La pasividad muscular conduce a la irregularidad funcional de los órganos y trastorna la salud. El déficit de actividad física obra negativamente: la mujer pierde la gracia, el porte de su andar, transforma flácidamente sus tejidos convirtiéndose en asténica con descenso del tono muscular, se torna insegura y pierde la gracilidad de sus formas». Y diagnóstica: «Padecimientos gástricos, glandulares, sanguíneos y sexuales pueden ser consecuencias de un exagerado sedentarismo, lo que hace que muchas mujeres deambulen por consultorios médicos sin hallar solución. El ejercicio físico, el deporte podría ser en muchos casos la solución radical a estos trastornos. La experiencia así lo ha demostrado en repetidas ocasiones».

Estas consideraciones ya no permiten constatar el déficit de movimiento del hombre con

indiferencia sino que llevan, al menos al educador responsable, a tratar de remediarlo. ¿Cómo? Creemos que aquí está el gran papel que debe de desempeñar la motivación.

DISTINTAS CLASES DE MOTIVACION

¿Cuáles pueden ser los móviles en que debería apoyarse una acción encaminada a cambiar este comportamiento negativo, deficitario de movimiento? Señalemos tres tipos de ellas:

a) En un Stage sobre deporte femenino organizado por el Consejo de Europa y celebrado en Estocolmo en octubre del año 1967, se estableció esta lista de motivaciones positivas que podrían llevar a la mujer a la práctica de la Educación Física:

1. Aspecto hedónico: alegría que proporciona la práctica del ejercicio físico.
2. Necesidad de contactos sociales: lucha contra la soledad, integración en un grupo.
3. Búsqueda de un bienestar físico, liberación de tensiones.
4. Afirmación de sí mismo: comprobación de la propia capacidad.
5. Aspecto estético: mejorar la silueta, elegancia.
6. Necesidad de evasión: olvido de las preocupaciones cotidianas, deseo de cambio.

Con ser muy interesantes estas motivaciones hay que reconocer que no afectan ni mucho menos a todas las mujeres. La mayoría van ligadas a determinadas situaciones y sobre todo a determinado nivel sociocultural.

b) Junto a estas motivaciones ofrecidas por los expertos y promotores del deporte femenino, cabe comprobar que existen las utilizadas en el campo comercial y publicitario: éstas se refieren exclusivamente a la mejora del aspecto físico y sobre todo al adelgazamiento.

Con todas las diferencias entre estos dos tipos de motivaciones, cabe observar un factor común: ambas están basadas en el beneficio que reportan al propio sujeto, giran sólo alrededor de una preocupación para consigo mismo... Recordemos esta observación a la hora de las conclusiones.

c) Nos hemos preguntado al principio si existían motivaciones en el hombre que no se dieran en la mujer. Sin pretender agotar el tema, nos parece interesante señalar dos aspectos que consideramos interesantes para formar un juicio a este respecto, y que afectan no sólo al tema de la Educación Física voluntaria, sino al de las actividades del tiempo libre en general.

Creemos que cuanto haga referencia al ocio debe estar íntimamente ligado con el trabajo, porque según sea éste repercutirá de una manera u otra en la manera de vivir el ocio. Como ilustración de esta tesis fijémonos en dos características laborales que afectan al ocio: el horario de trabajo y el sueldo de dicho trabajo. El individuo parece razonar así: 1.º «Ahora que ya he acabado el trabajo, puedo entregarme alegremente a disfrutar del tiempo que me queda». 2.º «Ahora que ya he ganado el dinero suficiente para vivir, tras cumplir mis obligaciones, puedo gastarme el dinero en mis ocios. Me he ganado y me merezco el tiempo y el dinero para mis ocios».

Estas dos vivencias *facilitadoras* y *justificadoras* del ocio que se dan en el cien por cien de los hombres, se dan en la mujer sólo en contadas excepciones. En las mujeres que sólo hacen el trabajo de la casa no concurren ninguna de las dos: su trabajo no tiene horario fijo ni es remunerado. En el caso de las mujeres que teniendo un trabajo de este tipo (cronometrado y remunerado) llevan además la casa no se da la primera, la de que vean un punto final a su horario de trabajo.

A la luz de estas breves reflexiones creemos que deberían hacerse algunas reconsideraciones en torno a la motivación de la mujer para la práctica de la Educación Física y que resumiremos a modo de

CONCLUSIONES

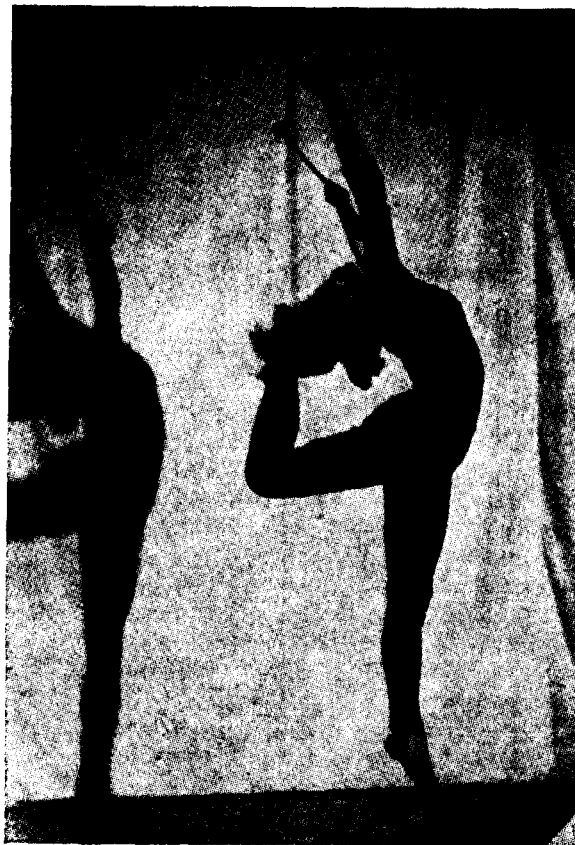
1. Es necesario incorporar a toda campaña en pro del ejercicio femenino voluntario al mundo médico. Creemos que un planteamiento serio y científico de nuestra actual civilización con su déficit de movimiento de tan graves consecuencias como hemos visto, actuaría a modo de *estímulo motivador* con resultados mucho más eficaces que la superficial y frívola propaganda de un «guardar la línea», de gimnasios e institutos de belleza.

2. Habría que añadir consideraciones de tipo altruista en la promoción de la Educación Física voluntaria de la mujer. Cabría presentarla no ya como un «hobby», sino como un *deber* que tiene para consigo misma y también para con las futuras generaciones.

3. Si algunas motivaciones al alcance de los varones no se dan en las mujeres sería bueno encontrar otras quizá exclusivas para ella. Para terminar vamos a referir dos experiencias que van por este camino y que consideramos de un extraordinario valor y acierto: la matrogimna-

sia y la gimnasia para madres en los centros de recuperación de niños disminuidos físicos.

La mujer que va con su hijo a la clase de matrogimnasia tiene la posibilidad de unir la propia satisfacción al cumplimiento de un deber, de educadora física de su hijo, lo que le permite una actitud mucho más sana y satisfactoria que la de aquellas mujeres que van al gimnasio *mientras* en la guardería les atienden a sus hijos, se los guardan.



El equipo de médicos de un Centro de Recuperación para niños disminuidos físicos ha instalado un gimnasio para las madres. Los resultados han sido altamente satisfactorios: desapareció la *sala de espera* con todas sus tristes secuelas: lamentaciones de pérdida de tiempo, depresión a la vista de tantas miserias infantiles, etc. Además las madres se han incorporado con entusiasmo a la labor de recuperación de los niños y son ahora las mejores auxiliares de los fisioterapeutas.

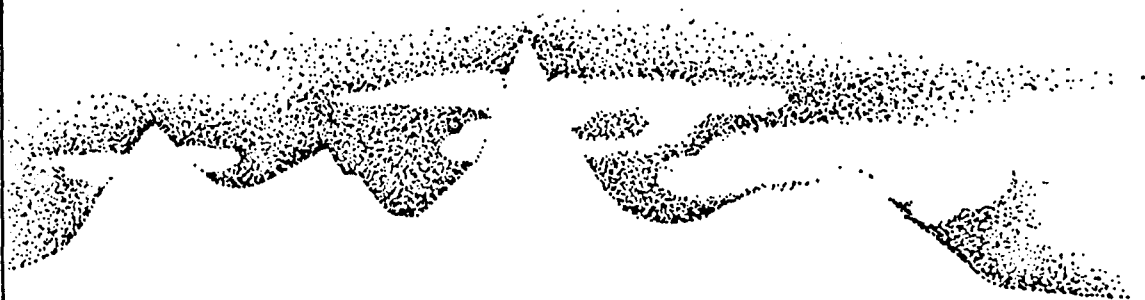
Insistimos pues, que en el campo de la investigación de las motivaciones femeninas para la práctica de la Educación Física queda mucho por explorar. Y en bien de nuestras mujeres y de las futuras generaciones debiéramos adentrarnos en él más rápida y profundamente.

**Cordilleras de los Andes
O₂ enrarecido**

**Las cefaleas
rebeldes a los antiálgicos
desaparecen**

**La fatiga precoz
disminuye notablemente***

LUNCIDRIL 250



2 comprimidos x día de
LUNCIDRIL 250

