

**LA ACTIVIDAD FISICA EN LA MUJER DE MEDIANA EDAD  
COMPONENTES MOTIVACIONALES EN JUEGO**

**PROFESORA: SILVIA HICKMANN**

**UNIVERSIDAD DE FLORES  
FACULTAD DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE  
SEDE: FLORES. CAPITAL FEDERAL  
AÑO:2003**

## INDICE

Indice.....	1
Resumen .....	2
1-Protocolo .....	3
1-1 Area temática: Sociología y Psicología. ....	3
1-2 Tema: El acceso de la mujer a la actividad física. ....	3
1.3 Introducción .....	4
1-4 Problema .....	5
1-5 Antecedentes y justificación .....	6
1-5-1 Estado de arte .....	6
1-5-2 Justificación.....	8
1-5-3 Relevancia y Propósitos.....	9
1-6 MARCO TEORICO.....	10
1-6-1 Acerca de la motivación .....	10
1-6-2 La corporeidad en relación con el medio.....	12
1-6-3 El cuerpo y sus diferentes modelos a través de la historia.....	13
1-6-4 La construcción de la corporeidad en la mujer contemporánea .....	17
1-6-5 Rol y uso social de espacios públicos .....	19
1-6-6 Mujer y deporte .....	22
1-6-7 La mujer en la mediana edad .....	27
1-6-8 Mujer y actividad física .....	29
1-7 Objetivos: .....	31
2- Material y Método.....	32
2-1 Tipo de diseño: Exploratorio .....	32
2-2 Matriz de datos.....	33
2-3 Fuentes de datos:.....	34
2-4 Población y muestra .....	34
2-5 Instrumentos de recolección de datos:.....	35
2-6 Plan de actividades en contexto.....	36
2-7 Tratamiento y análisis de los datos .....	36
2-7-1 Análisis e interpretación de los datos.....	37
3- Conclusiones.....	40
3-1 Sugerencias .....	41
4-Anexos .....	42
4-1 Anexo N° 1 .....	42
4-2 Anexo N°2 .....	43
4-3 ANEXO N° 3.....	63
5-Bibliografía .....	65

## **RESUMEN**

El presente trabajo aborda la temática del acceso de la mujer de mediana edad a la actividad física.

El problema de investigación se refiere a cuáles son los componentes motivacionales que influyen en la práctica de las mujeres de mediana edad en los programas de actividad física que se desarrollan en el Distrito Centro de la ciudad de Rosario.

Se entrevistaron trece mujeres de 40 a 50 años de edad, pertenecientes a sectores medios de la población, que concurren a las actividades físicas que se desarrollan en el Estadio Municipal.

Las entrevistas semi-estructuradas me permitieron explorar acerca de las motivaciones de este grupo de mujeres con relación a la actividad física, arribando a resultados sumamente interesantes.

En general se destaca una relación muy importante de la actividad física con su historia corporal, con las vivencias placenteras. Y en la mayoría de los casos se evidencia un notable conocimiento acerca de los beneficios de la actividad física vinculados con la calidad de vida y la salud.

Es sorprendente ver como sólo en un caso se hace referencia a la experiencia estética y cuánto se valoran los aspectos vinculados con la socialización, la autonomía y el reconocimiento de una nueva identidad de la mujer en el contexto social actual.

## **1-Protocolo**

***1-1 Area temática: Sociología y Psicología.***

***1-2 Tema: El acceso de la mujer a la actividad física.***

Sub-tema: Participación de la mujer de mediana edad en los Programas Municipales de actividad física que se desarrollan en el distrito Centro de la ciudad de Rosario.

### **1.3 Introducción**

El presente proyecto de investigación se presenta en el marco de la Licenciatura en Actividad Física y Deporte Recreativo de la Facultad de Actividad Física y Deporte de la Universidad de Flores.

El hecho de encontrarme en la actualidad desempeñando el cargo de Coordinadora de Programación de la Dirección de Recreación y Deportes de la Municipalidad de Rosario me motiva especialmente para iniciar este recorrido.

La Dirección de Deportes desarrolla Programas dirigidos a niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores que habitan los diferentes barrios de nuestra ciudad. La propuesta abarca actividades deportivas, recreativas, gimnasia, caminatas, encuentros masivos, juego, etc. Todas estas actividades se llevan a cabo en Predios Deportivos Municipales, clubes y parques; en definitiva en espacios públicos.

Es en estos espacios donde se encuentran las diversas problemáticas de la sociedad actual: desigualdad, desocupación, violencia, inseguridad, intolerancia, marginación. Pero también es en estos espacios, donde se encuentran propuestas innovadoras, formas de comunicación y de cooperación. Desde allí, deben surgir, entonces proyectos que se traduzcan en instrumentos de calidad de vida, de integración social y cultural.

La preocupación por el acceso de las mujeres en los programas de actividad física, surge a partir de observar, que aún existen en la sociedad algunos prejuicios que dificultan el acceso de las mismas a estas actividades.

Desde la infancia y a lo largo de su vida, varones y mujeres constituyen su identidad como tales de acuerdo a los valores y expectativas que predominan en la familia, en los medios de comunicación, en la escuela, en definitiva: en el entorno social.

En la actualidad se acepta y difunde la importancia de la actividad física para todos, pero los mensajes siguen siendo muy distintos según se dirijan a varones o a mujeres

La actividad física y deportiva implica educación, esparcimiento, salud y participación social. Constituye un bien cultural y un verdadero derecho, cuya insatisfacción afecta sensiblemente las condiciones de desarrollo personal y social, y la calidad de vida de las mujeres.

El presente trabajo pretende aportar datos, encontrar ideas que sirvan para la planificación de nuevos proyectos y el enriquecimiento de los ya existentes en nuestro ámbito laboral.

#### **1-4 Problema**

¿Cuáles son los componentes motivacionales que influyen en la práctica de las mujeres de mediana edad en los programas de actividad física que se desarrollan en el Estadio Municipal de la ciudad de Rosario?

## **1-5 Antecedentes y justificación**

### 1-5-1 Estado de arte

Se inició una “búsqueda” bibliográfica acerca del tema y el problema de investigación en las bibliotecas de: la Facultad de Psicología de la U.N.R, la Universidad de Flores, en el Instituto del Profesorado de Educación Física N° 11 de Rosario, en sitios de Internet y en el área de la Mujer de la Secretaría de Promoción Social de la Municipalidad de Rosario. También se hicieron consultas a Profesionales especializadas en género, en la Facultad de Humanidades y Artes, en el ámbito de la Maestría de Género que se desarrolla actualmente en nuestra ciudad.

De la revisión realizada, puedo rescatar algunos trabajos de investigación referidos al tema de la mujer y su participación en el ámbito deportivo.

Participación de las mujeres en el deporte y su rol social en el área metropolitana del Valle de Aburra, Medellín. Un grupo de investigadores de la Universidad de Antioquía, Colombia y de la Universidad de Gottingen, Alemania, investigan algunos postulados históricos que refieren a la participación del deporte femenino

Se hace un recorrido del desarrollo del deporte a través de la historia y principalmente del rol de la mujer en cada momento. Se revisan concepciones, estereotipos, prejuicios y mitos con relación al tema.

Analizan los factores socioculturales influyentes en la actitud de las mujeres hacia la participación en actividades deportivas, cómo la cultura moldea la manera en que son concebidas esas prácticas; las condiciones económicas, políticas y sociales que rodean las comunidades, etc.

Este trabajo me ha aportado datos interesantes acerca de las variables que inciden en la práctica de actividades deportivas.

“La mujer, el deporte y la Educación Física”, es un trabajo realizado sobre la base de una investigación realizada por la Lic. Débora Kantor, en el marco del Programa Nacional de igualdad de oportunidades para la mujer en el área educativa(año: 1991/92). El documento pone el acento en el derecho de las mujeres a participar en el deporte y propone la puesta en marcha de programas tendientes a la captación de niñas y mujeres en actividades físicas.

Se analizan los prejuicios y prácticas discriminatorias que dificultan el acceso de las mujeres a estas actividades y consideran que las políticas de expansión de la educación física y deportiva no llegan a contrarrestar por sí solas los estereotipos sexuales vigentes. De acuerdo a ellos el ideal del “deporte para todos” sigue significando deporte para todos aquellos que se considera deseable y natural que lo practiquen.

En este sentido se afirma que el derecho de las mujeres a participar en el deporte es un aspecto de su derecho a la educación; por esto los programas nacionales deben prever la necesidad de una creciente participación de las niñas y mujeres en la educación física y el deporte.

El Ministerio de Desarrollo Social y Medio Ambiente, a través de la Secretaría de Deporte y Recreación de la Nación, realizó un “Estudio exploratorio de los hábitos de Actividad Física y Deportiva de la población de la República Argentina”.

El mismo presenta datos sobre la práctica deportiva, evolución y características, hábitos deportivos. Las encuestas se realizaron a hombres y mujeres desde los 6 años de edad de todos los niveles socioeconómicos, residentes en los siguientes aglomerados: Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires-19 partidos del conurbano bonaerense- ;Gran Córdoba(Pcia. De Córdoba); Gran Rosario(Pcia. De Santa Fe) y ciudad de Salta (Pcia. De Salta).

El instrumento utilizado para la obtención de datos del estudio ha sido el cuestionario. Los aspectos indagados:

- Actitud frente a la actividad física y deportiva
- Necesidad de actividad física y deportiva
- Hábitos deportivos
- Motivación: Motivos por los que practica
- Espacio elegido
- Frecuencia

Algunas conclusiones del estudio demuestran que además de las políticas de desarrollo deportivo y formación de hábitos realizados sobre la población a través de diferentes momentos históricos, se demuestra que los niveles de práctica deportiva de la población argentina sufre variaciones a través de las distintas edades de la vida.

La evolución de los porcentajes de población que practica actividad física evoca factores como la escolarización, como momento de obligatoriedad de la práctica deportiva para la masa de población que circula por el sistema educativo reflejada en los altos porcentajes de práctica para las franjas etareas de 6 a 14 años y de 15 a 19 años. Las variaciones posteriores están ligadas al género, etapa evolutiva, necesidades debidas a la salud, tiempo disponible frente a las obligaciones de la vida cotidiana, condiciones socioeconómicas y condiciones del contexto particular en que transcurren las experiencias vitales.

Con relación a las mujeres de mediana edad, en el aglomerado Gran Rosario los resultados arrojados en cuanto a la no-práctica de actividad física ascienden a un 75% a 80%. En relación con los lugares de práctica hay fuerte incidencia de los espacios públicos con 24,5%En cuanto a la frecuencia de práctica entre las mujeres es de dos veces por semana, con 38,5% y no practican actividad fundamentalmente por: falta de tiempo, 52,3%; falta de dinero, 15,8%; salud, 9,0%; falta de interés, 7,5%; falta de voluntad, 8,9%;no le gusta, 1,0%.

Los datos obtenidos en esta investigación me motivan especialmente para iniciar mi trabajo.



## 1-5-2 Justificación

La actividad física y el deporte constituyen, sin duda uno de los fenómenos sociales más importantes de la sociedad contemporánea. Tanto como práctica activa como espectáculo de masas, han pasado a formar parte esencial de la vida y cultura del hombre moderno. No obstante ello, su incidencia sobre la calidad de vida de la población es muy desigual.

Está científicamente comprobado que la práctica regular de una actividad física moderada, tiene numerosos efectos positivos sobre la salud. El ejercicio físico posibilita la construcción de calidad de vida y su práctica en forma sistematizada y ordenada es fundamental para la prevención de enfermedades y problemas de salud de alta prevalencia en nuestro medio.

Cuando hablamos de salud, estamos tomando un concepto que involucra al hombre con su medio. Salud y calidad de vida guardan una estrecha relación con el medio ambiente físico, social y laboral, además de los factores socioeconómicos y culturales.

De acuerdo con las realidades físico-deportivas que están emergiendo, existe un nuevo panorama en la participación de la población de nuestra ciudad en actividades físicas y deportivas en general.

Aunque actualmente los grupos de mujeres, personas de mayor edad, discapacitados, participan más activamente en actividades físicas, los índices de práctica continúan siendo muy bajos en comparación con grupos poblacionales como los varones y la población juvenil.

Podríamos pensar, como decíamos anteriormente, que existen aún ciertos prejuicios y prácticas discriminatorias que dificultan el acceso de la mujer a estas actividades. El entorno social, los medios de comunicación inciden a lo largo de la vida de las personas en la construcción de la identidad.

Los mensajes acerca de la actividad física, como ya dijimos, siguen siendo hoy diferenciados según se refieran a varones o a mujeres. Los modelos de género actuales recrean de modo sutil ciertas prácticas discriminatorias.

En este marco creemos que las mujeres tienen menos espacio para el acceso a las actividades, siendo aún más acuciante para aquellas que pertenecen a la mediana edad, debido a la persistencia de pautas culturales más rígidas y excluyentes.

En esta investigación nos centraremos en el estudio de los grupos de mujeres de mediana edad (entre 40 y 50 años), de sectores medios, que participan en los programas de actividad física en los Predios Municipales ubicados en el distrito Centro de la ciudad de Rosario.

### 1-5-3 Relevancia y Propósitos

El trabajo intenta aportar una mayor comprensión sobre los motivos que acercan a la mujer actual a la práctica de actividad física.

Existen antecedentes históricos, sociales y políticos que estudian el fenómeno de la participación de la mujer en la actividad física y el deporte desde la perspectiva de género

Estos estudios me han permitido retrabajar el tema de la construcción del cuerpo de la mujer en la sociedad contemporánea, el lugar del cuerpo en el sistema de relaciones en la mujer en la mediana edad...Una aproximación a las concepciones, intereses, deseos que la cultura del cuerpo ayuda a construir en la mujer de hoy en relación con la actividad física

Esta síntesis va a proveer, creemos, elementos muy ricos a la hora de diseñar estrategias, políticas, programas y planes de trabajo para con este grupo social.

#### Propósitos

- ◆ Profundizar en el estudio de la participación de la mujer de mediana edad en la actividad física.
- ◆ Posibilitar el diseño de políticas adecuadas a las necesidades detectadas.
- ◆ Facilitar la información obtenida a los docentes de los Predios Deportivos Municipales para permitir la reflexión sobre su práctica.
- ◆ Brindar los datos obtenidos en la investigación a la Dirección de Recreación y Deportes de la Municipalidad de Rosario, para su publicación.

## **1-6 MARCO TEORICO**

### 1-6-1 Acerca de la motivación

La motivación se considera un tema central en cualquier esfera de la actividad humana. El término motivación tiene su origen en el verbo latino **movere**, que significa mover. La motivación implica movimiento o activación, tanto es así que para describir un estado de motivación se utilizan términos como: excitación, energía, intensidad, activación.

La motivación es un proceso individual complejo en el que inciden muchas variables interactuando entre sí y que puede ser utilizado para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan actividad física o deportiva.

Resulta realmente muy interesante tratar de entender por qué algunas personas eligen realizar actividad física mientras que otras no.

En la psicología moderna, el término motivación se ha usado para designar la cantidad de energía y la dirección del comportamiento humano. Este concepto incluye una "dimensión intensiva" que se refiere al por qué las personas persistimos en determinados comportamientos invirtiendo en ellos tiempo y energía. Y una "dimensión

Direccional" que indica la finalidad del comportamiento, es decir que nos orientamos a uno o a otro objetivo.

Según Littman(1958)"La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo al cual determina o describe por qué, o con respecto a qué se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza. Este fenómeno también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación".

Ahora bien, las definiciones acerca de la motivación adquieren connotaciones específicas a partir del momento en que nos referimos al desarrollo de actividades físicas y deportivas.

Ahora bien, estas definiciones sobre la motivación adquieren connotaciones específicas a partir del momento en que nos referimos al desarrollo de actividades físicas y deportivas, de este modo intentaremos, siguiendo a Garcés de los Fayos Ruiz, determinar los componentes motivacionales que están en el origen de las personas que se inician en esta práctica.

En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva; la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y en último término el rendimiento. Todas estas variables tienen influencia en la persistencia, intensidad y frecuencia de la conducta deportiva y a su vez interactúan entre ellas aumentando, manteniendo o disminuyendo esta conducta.

La teoría de Vanek y Cratty (1973) sostiene que en la base de las motivaciones hay una serie de factores-fisiológicos, psicológicos y socioeconómicos - que determinan

la actuación deportiva y el éxito o el fracaso, y que la interpretación hecha por el sujeto influye sobre esos factores principales reforzándolos o extinguiéndolos.

En cuanto a la participación en actividad física co población adulta podemos considerar algunas razones por las que las mismas se llevan a cabo: Actividad física como experiencia social; actividad física para mejorar la salud y la forma física; actividad física como búsqueda de sensaciones; como experiencia estética; para relajar tensiones; para poner a prueba la resistencia; el juego y el agonismo.

En este sentido“el juego es una actividad psicofísica, que constituye un fin sí misma, ligada al movimiento, que permite liberar cargas instintivas y reproducir esquemas de comportamiento aprendidos a través del movimiento y de la fantasía.”(Cardarelli-Conti,1986) Podemos considerar, entonces al juego como una actividad esencial de la especie humana.

Desde el punto de vista biológico permite al niño ejercitar la actividad motora básica,necesaria para el desarrollo físico, proporcionando una correcta representación del propio cuerpo.

La actividad lúdica es una actividad que caracteriza el desarrollo del ser humano durante toda su vida.

Durante la infancia y la adolescencia, el juego constituye un medio adecuado para aprehender la realidad, posibilita experimentar y anticiparse.

Es importante concebirlo desde el desarrollo y desde la socialización.

En la adultez, la actividad lúdica tiene la misma importancia que en el niño porque permite recuperar y revivir los elementos infantiles, expresar intensas cargas emotivas y asegurar un mayor equilibrio psicológico.

El otro componente fundamental del deporte es el agonístico. Este término hace referencia a toda actividad que mida y confronte a una persona con la naturaleza, con los demás o consigo mismo, lo cual responde a una exigencia precisa del ser humano.La actividad agonística tiene por fin dar seguridad a la persona sobre sus propias capacidades mediante la confrontación y el desafío.

La psicología del deporte considera el agonismo como una modalidad de expresión de la agresividad, como un medio socialmente aceptado para expresarla, y ve a la actividad deportiva como una forma de ritualizar, expresar y satisfacer las pulsiones agresivas. La agresividad forma parte del bagaje instintivo del hombre y tiene una importancia fundamental en la afirmación positiva del individuo, para la conservación de sí mismo y de la especie. Esta agresividad, entonces, puede canalizarse positivamente a través de agonismo en las competiciones deportivas.

Ahora bien, creemos conveniente aclarar que si bien, este último componente constituye un elemento fundamental de la motivación deportiva, nosotros tomaremos a para el desarrollo del trabajo los componentes motivacionales de la actividad física y deportiva que aluden a la experiencia social, la salud y forma física, la experiencia estética, el juego y la historia corporal.

## 1-6-2 La corporeidad en relación con el medio

La imagen de nuestro cuerpo depende del lugar que ocupamos en la sociedad. L.Boltansky considera que cada clase social produce una “cultura somática” específica, la cual constituye la base de las diversas conductas físicas al desarrollar un conjunto de normas que rigen la relación de cada individuo con su propio cuerpo. Es evidente que cuanto más elevada es la clase social, mayor es el interés que se presta al cuerpo. Las clases populares mantienen una relación instrumental con el cuerpo. Cuanto más se emplea el cuerpo en tareas cotidianas de producción, menos se piensa en atender al cuerpo, en escucharlo.

“Las reglas que en las clases populares organizan las relaciones de los individuos con su cuerpo quizá tengan al principio una función de regulación, que tiende a impedir que aquellos que por su condición económica deben utilizar intensamente su cuerpo establezcan con éste una relación reflexiva y consciente.

El establecimiento de semejante relación no podrá tener otro efecto que el de disminuir la resistencia que los individuos pueden oponer a su cuerpo, y por lo tanto, el de reducir la cantidad y la calidad de trabajo que el cuerpo realiza”(Boltansky,1971).

Debemos destacar aquí el papel protagónico de la medicina con relación al cuerpo. La medicina apuntala un sistema de representación del cuerpo compatible con la economía y con los valores de la clase dominante. Este sistema de representación se reactualiza permanentemente. El modelo corporal, especialmente el femenino, es el cuerpo perfecto, perfumado, activo. El cuerpo convertido en objeto de consumo ( regímenes para adelgazar, cremas, masajes, ropa interior).

“El hecho de que puedan crearse al infinito semejantes necesidades significa que se desencadena sin cesar una “vergüenza del cuerpo” en quienes no viven espontáneamente el modelo corporal propuesto, vergüenza que sin duda es una forma de la “vergüenza de clase(Beaudrillard, 1968). El cuerpo se constituye, entonces en un signo de status.

Pero en el fondo, ¿es verdaderamente el cuerpo lo que está afectado en tal proceso? ¿No se trata, en lugar de vivir el propio cuerpo en el orden del goce, de vivir un intercambio de signos en el cual el cuerpo mismo desaparece y se agota? En efecto, así lo hace notar Beaudrillard,”lo que fascina es la marca, el objeto de deseo es el artefacto.

Los signos están para convertir el cuerpo en un objeto perfecto que no deje traslucir nada del proceso de trabajo real del cuerpo(trabajo del inconsciente o trabajo físico y social). Lo que crea fascinación de la belleza fetichizada es ese largo proceso de abstracción, es lo que la abstracción niega y censura en su sistematicidad”.

Pensamos que nuestra época es la época de la “reposesión” del cuerpo por el interés que se le presta en el acrecentamiento de actividades corporales y en la adquisición de objetos para mantenerlo según las normas de dependencia.

“La relación de cada individuo con su propio cuerpo se rige por un conjunto de normas de elaboración social, su experiencia del cuerpo se realiza a través de

categorías de percepción establecidas, de modo que, más que el cuerpo mismo, se percibe la imagen que de él proyecta el contorno social “. (Denis,1980)

### 1-6-3 El cuerpo y sus diferentes modelos a través de la historia.

Hay condiciones que se pueden denominar de “subsistencia”, sin las cuales el cuerpo perecería. Pero también hay otras que se pueden denominar de “existencia”, determinadas por las relaciones sociales que articulan el cuerpo con los otros cuerpos y con la naturaleza.

El cuerpo se construye en torno a estas relaciones que implican vínculos, demandas, expectativas, formas discursivas.

Por lo tanto, ni aún desde lo biológico, podemos hablar de “cuerpo” como algo genérico y universal.

“La noción de ser humano como sujeto psíquico y como creación y producción cultural ha sufrido distintas vicisitudes a lo largo de la historia. En las épocas de la configuración judeocristiana la noción de sujeto estaba atravesada por la de “hombre religioso”. La mujer quedaba subordinada a la noción de objeto, dominada, sin trascendencia al orden divino”.(Burín-Meller, 1999)

A través de los siglos y con el Concilio de Trento, se les adjudica el “alma” a las mujeres y pueden avanzar en la concepción como seres religiosos. De todos modos la mujer es ubicada en el orden de lo irracional, de lo no espiritual. Son consideradas hembras reproductoras o bien estigmatizadas por su perversa asociación al sexo (demoníacas y pecadoras) o glorificadas por su condición de vírgenes.

En la tradición judía algunas mujeres eran llamadas “matriarcas”, se les reconocían ciertos saberes.

En todo caso la condición de sujetos sociales para la mujer estaba dada por el hecho de que fueran reconocidas por los hombres (poder divino).

En la edad media, el lugar de la mujer era la casa feudal, sólo salían de ella para profesar en conventos o contraer matrimonio. Las alternativas a este destino social era la servidumbre o la prostitución.

Algunas mujeres, carentes de prestigio social eran acusadas de brujería, ya que eran los únicos agentes de salud, con conocimientos de farmacología (hierbas y plantas), traumatología, ginecología (embarazos y partos) demostrando un saber empírico sobre la gente.

A partir del XIII, la salud y la enfermedad comienza a tener estatus académico y este saber de mujeres queda marginalizado.

En la época pre-industrial la antigua casa medieval (unidad de producción y consumo) se va transformando en familia nuclear. En la comunidad doméstica, la autoridad de la casa era el padre y su dominio se extendía al resto de los familiares y hasta los siervos. Las mujeres dependían económicamente del padre- patrón pero participaban en la producción de bienes. El trabajo doméstico era valorado.

La modernidad impone como postulados básicos: la razón universal, el individuo y el progreso. Es precisamente en la modernidad donde se impulsa la creencia en el sujeto pensante, en el poder ilimitado de la razón, que posibilita el conocimiento de

la naturaleza y del hombre como naturaleza. Es decir, se trata de la búsqueda racional de la verdad y de la idea de un progreso garantizado por un desarrollo científico indeclinable.

A su vez, la Revolución Industrial (1780-1790) como momento diferenciado en esta modernidad, produjo profundos cambios en los modos de producción y de organización económica y social conocidos como capitalismo.

Las principales transformaciones fueron:

Los cambios en el campo, con el desplazamiento de las poblaciones campesinas a las

Grandes ciudades; el surgimiento de la clase obrera; una nueva organización de trabajo

En torno a la fábrica; el surgimiento de la burguesía como clase social dueña de capital y de producción; la expansión del mercado internacional, que coloca a la producción y su venta en el centro de las relaciones; el salario a su vez, como centro de las relaciones obrero-burguesía.

En los comienzos de la Revolución industrial, las mujeres se integran en el trabajo asalariado, fuera del hogar, en particular en el trabajo fabril.

El proyecto de modernidad necesitó armar un discurso en torno al cuerpo (entiendo por discurso todo lo que se dice y fundamentalmente se hace en torno a algo), que hiciera de este un objeto de disciplinamiento y control. Este cuerpo disciplinado servía a un doble objetivo: posibilitaba la productividad (base de desarrollo del capitalismo) y sujetaba lo corporal a lo racional.

El "sujeto pensante", requería de una mente sana, la cual sólo era posible en un cuerpo sano, libre de impulsos y racional control de pasiones.

Siguiendo a M. Foucault "En las instancias de control que surgen en el siglo XIX el cuerpo se convierte en algo que ha de ser formado, reformado, corregido, en un cuerpo que debe adquirir aptitudes, recibir ciertas cualidades, calificarse como cuerpo capaz de trabajar"(Foucault,1989). Un cuerpo en síntesis, productivo y sin capacidad de rebelión.

El cuerpo era fuerza de trabajo y para ello debía ser educado. La disciplina es una tecnología del poder, que trabaja sobre la docilidad del cuerpo con una obsesión detallista por los movimientos corporales, por lo tanto la disciplina, aumenta la fuerza del cuerpo en términos económicos y disminuye esas mismas fuerzas en términos políticos.

El modelo de cuerpo de la modernidad es el de un **cuerpo dócil**, el de un **cuerpo obediente** y el de un **cuerpo eficiente**.

En relación con la división sexual del trabajo esta comenzó a ser percibida como un estado de desigualdad y como una doble forma de sometimiento para las mujeres, en cambio para los hombres fue el motor que los convirtió en sujetos de derecho.

Las relaciones que se establecían en los espacios productivos generaban un conflictivo proceso que acentuaba la asimetría entre mujeres y varones.

Los discursos diseminados en la prensa y en las acciones prácticas de diversas Instituciones enfatizaban que la mujer obrera era una especie de híbrido degenerado, que al integrarse al trabajo industrial y procurar un salario se convertía en un elemento disgregador de la unión del hogar. Pero las necesidades económicas del año 1930 justificaban ampliamente el ingreso de la mujer al trabajo.

Aunque el ideal maternal se mantuvo a lo largo de la primera mitad del siglo XX se produjeron en las décadas de 1920 y 1930 algunas modificaciones importantes en el lenguaje referido a las mujeres. Los periódicos y revistas propagaron ciertos discursos y prácticas relacionadas con los cuerpos femenino y masculino.

La difusión de la gimnasia y los deportes, la constitución de equipos deportivos femeninos (básquetbol y natación) conformados por obreras y empleadas fabriles dieron forma a la necesidad de un estado físico armonioso y equilibrado, no solo necesario para el desarrollo armónico del cuerpo y para la gracia, agilidad y elegancia en los movimientos sino también para tener una vida más placentera.

Se consideraba, entonces, que la práctica de la gimnasia “sana e higiénica” conservaba la salud y el ideal estético para mantener y perfeccionar la natural belleza de las formas. La imagen del cuerpo bello y armónico competía con la de la pobre obrera escuálida y poseedora de un cuerpo carente de atractivo que se asociaba al trabajo industrial femenino.

Las publicaciones relacionadas con el trabajo fabril estaban a tono con el interés por los temas relacionados con el cuerpo, por las cuestiones relacionadas con el placer sexual y la idea de matrimonio perfecto, no sólo en nuestro país sino también en Europa.

En el trabajo fabril, los cuerpos (femenino y masculino) se definían por las posesiones y carencias. Los hombres tenían la fuerza y destreza que les permitían resistir las duras jornadas de trabajo para proveer el sustento familiar. Las mujeres, en cambio se ubicaban en una zona de discursos y prácticas contradictorias. Tenían la habilidad manual necesaria para realizar aquellas labores que los hombres fuertes y torpes no podrían ejecutar, pero la habilidad manual se convirtió casi en la única cualidad valorizada, pues las mujeres eran débiles para realizar otras tareas y además carecían de los conocimientos necesarios.

La posmodernidad impone otra lógica, la lógica del consumo, y otra forma de control y regulación social, el marketing: las tendencias del gusto, la identificación del grupo social al que hay que dirigirse, el establecer un tipo de discurso.

El lazo social aparece marcado por la impronta consumista, esta modela las relaciones humanas y el tener objetos aparece como una meta deseada y como una de la más importante manera de distinguirse.

El cuerpo es planteado como objeto de consumo, pero al mismo tiempo consumidor. Consumidor no sólo de alimentos, (necesario para el mantenimiento biológico) sino también, consumidor de... dietas, objetos de cosmética corporal, formas (se debe ser de determinada manera, se debe andar de determinada forma), modas; por lo tanto la producción es también, mediador de la producción, en cuanto crea para los productos,

el sujeto para el cual ellos son productos.

Todos los medios de la cultura de masa, sirven para fortalecer las coacciones sociales que pesan sobre la individualidad, al no permitir al individuo que se mantenga firme, frente a la maquinaria atomizadora de la sociedad posmoderna.

Analizar los mecanismos subyacentes en el desenvolvimiento de la moda, puede ser interesante a la hora de tratar de entender espacios de regulación posmoderna.

Se puede percibir en la moda, un espacio de identificaciones que puede ser la del grupo de pares, pero también un espacio de sujetaciones donde la mirada del otro



es determinante. Por ello la obsesión por la apariencia que se muestra al otro y por el juicio que el otro tiene sobre su apariencia.

Si bien la moda actual está regida desde las leyes del mercado en una intencionalidad consumista, la moda de la modernidad giró en torno al ocultamiento. Pareciera que el cuerpo del hombre de este comienzo de siglo, se encontrara atravesado por dos discursos:

Un discurso, heredado de la Modernidad, que le exige un cuerpo sometido, inhibido, disociado, civilizado por las normas y buenas costumbres y un discurso avasallante, propio de la Posmodernidad que lo coloca en el centro de la escena y el consumo.

Por un lado la persistencia de mecanismos disciplinarios, fundamentalmente en las prácticas educativas, que llevan a “descuartizar” el cuerpo en actividades disociadas, repetitivas o mecánicas. Así sólo es posible moverse en determinados lugares (patio), el movimiento de la mano al escribir, es disociado del control postural general, la acción debe ser precisa, la pasión debe quedar afuera.

Es necesario deportivizar el movimiento para que el control civilizador opere sutil pero fuertemente.

Por otro lado, el cuerpo es expuesto, mostrado, exhibido como objeto de consumo; como un objeto a ser producido (“cuerpo producido” en relación con cirugías estéticas y ciertas transformaciones de lo corporal).

#### 1-6-4 La construcción de la corporeidad en la mujer contemporánea

La sociedad actual se caracteriza aún por una configuración de relaciones entre los sexos signada por la desigualdad. Todos los cambios que se han producido en los últimos años en este tema no han sido suficientes. Como ejemplo podríamos mencionar la cantidad de publicaciones existentes que, definidas como “femeninas”, tanto en forma explícita como implícita presentan a mujeres que cocinan, cosen, se dedican al hogar, los hijos, la moda, etc. Las publicaciones “masculinas” hablan sí, de política, de economía, de deportes, de temas empresariales.

La posición de las mujeres en nuestra sociedad está básicamente definida por cierto protagonismo en el mundo doméstico. Así, las imágenes de la mujer van desde la mujer madre, esposa y ama de casa con dedicación exclusiva, pasando por la mujer bella, joven, objeto sexual hasta la más reciente de mujer máquina, que trabaja en forma remunerada, de buen aspecto, organizada, dedicada a su hogar todo lo posible y de excelente buen humor.

Los mensajes acerca de las actitudes de mujeres y varones se relacionan, creemos con la cultura dominante, la producción económica y la distribución del poder social en un tiempo y espacio histórico.

El sistema de relaciones de género está constituido por los valores sociales establecidos para lo femenino y lo masculino.

La posición que ocupan mujeres y varones en la sociedad no resulta sólo a partir de la carga biológica que traemos.

Es muy frecuente utilizar al sexo como modo de atribución de capacidades y valoraciones creados en la sociedad, dicha utilización deriva en ubicar “lo femenino” como subordinado a lo “masculino”.

A modo de ejemplo, podemos citar algunos resultados del “Diagnóstico Mundial” realizado en 1995 en el marco de las Naciones Unidas:

- Si se contabiliza el trabajo doméstico, las mujeres constituyen el 66% de la mano de obra mundial, y poseen el 1% de la riqueza producida;
- Casi un 70% de los pobres y más del 65% de los analfabetos del mundo son mujeres;
- Las mujeres son minoría (6%) en la conducción de las instituciones de gobierno y en las empresas;
- A la edad de 18 años, una niña ha tenido un promedio de 4,4 años de escolarización menos que un niño. Entre los obstáculos se cuentan la pobreza, un tratamiento poco equitativo en el hogar, un trabajo explotador, casamientos y embarazos precoces, programas escolares no adaptados a las vidas y a las necesidades de las niñas etc.;
- Existen alrededor de 130 millones de mujeres (fundamentalmente en Africa) a las que se ha practicado una mutilación genital dirigida a eliminar el placer en la relación sexual (ablación del clítoris), una práctica que continua en la actualidad.

Durante siglos la mujer ha estado subordinada y excluida. Recién a partir del siglo XX comienza la mujer a acceder a niveles más elevados de estudio, siendo a finales del mismo cuando se iguala su presencia en las Universidades en el mundo occidental. Desde 1952 la mujer está habilitada para votar y recién en 1985 se establece la patria potestad compartida sobre los hijos.

En la actualidad resulta muy relevante la Igualdad formal lograda a partir de la sanción de leyes progresistas referidas por ejemplo a la violencia familiar, a la salud reproductiva; etc.

Para Norbert Elías, la principal revolución de la sociedad occidental desde su origen consiste en que “las mujeres han adquirido el derecho a una identidad que les pertenece a ellas mismas, sin que ésta siga definiéndose por la relación de filiación con el padre o la unión con el marido.”

Nuestra propia evolución como seres humanos nos va situando progresivamente desde un vínculo dual (madre-hijo) a uno grupal-familiar, luego institucional (escuelas, universidades, espacios laborales, etc.) y por último el ámbito más vasto: el social. Progresivamente vamos experimentando e internalizando estos ámbitos como espacios de nuestra “ecología interna”.

En el caso de la mujer, aparecen dos opciones: o elige el campo social, al igual que el hombre, o puede elegir también recluírse en un espacio doméstico. Este último es el más determinado, como vimos antes, por la cultura, incluso el hecho de que elija el espacio público con el escenario de la construcción de su identidad adulta, no implica que pueda delegar la responsabilidad sobre dicho ámbito o que pueda romper con la asociación que identifica al espacio doméstico con un espacio femenino.

Es de destacar la crisis subjetiva que implica para la mujer el pasaje de un ámbito a otro.

El hecho de que el espacio doméstico y el espacio público sean “esferas vitales” gobernadas con leyes distintas, implica que cada uno de ellos exige a la mujer un posicionamiento subjetivo diferente, adquirir significaciones e interpretaciones de la realidad específicas de cada uno de ellos y técnicas instrumentales, utilización de estrategias distintas.

Ello hace que el pasaje de un ámbito a otro desencadene una crisis. En toda crisis se experimenta una ruptura, un cuestionamiento sobre la continuidad de sí mismo, la organización de sus identificaciones e ideales, el empleo de los mecanismos de defensa, la coherencia en su forma personal de sentir, actuar y pensar, los lazos de pertenencia a grupos, los códigos comunes.

Además la mujer tiende a identificarse con el imaginario que la modernidad construyó como propio de lo femenino. Esto es: valores de pureza, ingenuidad, fidelidad, abnegación, amor incondicional, belleza, renuncia generosa.

Estos ideales solamente pueden mantener la ilusión de su realización, de su puesta en acto, si son representados en un escenario acotado, como es el espacio doméstico.

Si nos detenemos un momento a pensar el mundo laboral, veremos que los ideales no pueden sostenerse frente a un espacio donde su legalidad está constituida sobre la base de la competencia, en función de acceder cada vez a mayores cuotas de poder, donde las alianzas pueden ser momentáneas en función de intereses y ambiciones personales. Estos ideales necesariamente entran en contradicción.

Este rol social de la mujer implica el acceso al escenario de lo público.

La realidad laboral, conlleva una apropiación diferente a la del mundo hogareño. Esto abre expectativas, propone la construcción de una nueva forma de vida más independiente y activa, genera exigencias en relación con códigos estéticos y de socialización y necesidades de orden recreativo y cultural.

Todo ello ubica a la mujer ante una inédita ocupación del espacio público y frente al desafío de resignificación de su identidad en un espacio diferente.

Entre las nuevas opciones aparecen con fuerza creciente, apuntaladas desde el modelo estético y de la salud las actividades físicas y recreativas en espacios públicos.

En los últimos treinta años, estas actividades se constituyen progresivamente en ámbitos de contención y disfrute de nuevas experiencias para la mujer.

#### 1-6-5 Rol y uso social de espacios públicos

“Los espacios públicos se definen por su marco jurídico, pero también son determinados por su valor de uso social”(Paravicini,1999)

En los barrios marginales, los espacios públicos muchas veces se caracterizan por un valor de uso social restringido. Son poco frecuentados por su baja calidad de uso y diseño, por falta de seguridad y las incidencias del vandalismo. Esta situación afecta de forma especial a las mujeres, problema que aún en general no se tiene en cuenta lo suficiente. Mujeres adultas y jóvenes, evitan los recorridos por los espacios públicos, sobre todo cuando se encuentran solas, porque los experimentan como lugares peligrosos y amenazantes. En los sectores marginados de América Latina, las mujeres ven restringido su acceso a los equipamientos y posibilidades de empleo en el medio urbano. Esto conduce fácilmente a la exclusión laboral, a la reclusión en la casa y a la marginación social.

A pesar de estas tendencias muchos autores destacan las perspectivas que acarrea el desarrollo de los ámbitos urbanos. Se están tomando más fuertemente los potenciales de interacción social y cultural que ofrece una ciudad. En el medio urbano se observan efectos de sinergias sociales que juegan un papel decisivo en las innovaciones económicas y culturales.

Lo urbano puede ofrecer, sobre todo a las mujeres, la posibilidad de liberarse de controles sociales y de asignaciones tradicionales de espacio y de rol social según el género.

En este sentido la existencia de espacios públicos de alta calidad de diseño genera una esperanza por una coexistencia tolerante y por una igualdad real de los géneros.

En una sociedad democrática constituyen el escenario para la comunicación y la interacción sociales intensificando la participación ciudadana.

Además es de destacar que los espacios públicos refuerzan la identificación de los ciudadanos con su barrio y su ciudad, sobre todo si la organización espacial logra recoger la memoria colectiva y la particularidad del lugar. De este modo contribuyen a la expresión de identidades diferenciadas y favorecen la integración sociocultural.

La participación igualitaria de las mujeres en la vida cotidiana en los espacios públicos aún sigue sin realizarse en muchas partes del mundo. A finales de siglo

pasado, las mujeres fueron relegadas a la esfera de la vida privada y marginalizadas en público.

En tiempos de la industrialización las mujeres actuaban como sujetos apropiándose de diferentes maneras de los espacios públicos y semi-públicos de la ciudad según su pertenencia de clase. Recién con el desarrollo de los valores burgueses y el surgimiento del paradigma ideológico de que la sociedad se dividía de forma bipolar, con lo público y lo privado como dos esferas opuestas, se inició un proceso paulatino de excluir a las mujeres de los espacios públicos.

La definición de los géneros como polos opuestos junto con una división del trabajo y la asignación de espacios según género comenzaron a ser considerados como evidencias naturales y, como tales, a formar parte de las teorías de urbanismo y arquitectura. Muchos estudios hechos desde una perspectiva de género parten de la crítica de estas asignaciones espaciales que definen como espacio de los hombres la esfera fuera de la casa, el mundo profesional y la política mientras que para las mujeres queda el trabajo hogareño, la familia, vale decir la esfera privada.

Aún en la actualidad se ponen de relieve en algunos trabajos las trabas con que se encuentran las mujeres en sus intentos por conquistar espacio en la esfera pública urbana, a pesar de los cambios que ha habido en su posición social. Todavía no es tan natural para las mujeres estar presentes en el espacio público como lo es para los hombres, porque las asignaciones de roles y espacio según género siguen actuando en los patrones culturales de mujeres tanto como de hombres. Esta situación se agrava con la educación de las niñas a las cuales se recomienda evitar los peligros de agresiones físicas y sexuales que se relacionen con los espacios públicos.

En un estudio sobre barrios populares en Santiago de Chile, Olga Segovia y Marisol Saborido comprobaron que en los espacios públicos de poca calidad física, las diferencias del tiempo que pasan allí hombres y mujeres son muy significantes: hay 25% más de hombres que de mujeres. La proporción de mujeres se reduce conforme disminuye la calidad del diseño, del mobiliario y de la arborización de los espacios públicos, mientras que en los espacios que los usuarios consideran de alta calidad la presencia de hombres y mujeres es más equilibrada. (Segovia, Saborido, 1996)

En su trabajo sobre los espacios públicos en las ciudades del norte de Alemania, la autora María Spitthdver también concluye que “no se puede hablar de una igualdad de oportunidades para las mujeres cuando se trata de la permanencia en el espacio público urbano”(Spitthdver, 1990). Son sobre todo las mujeres jóvenes y adultas las que ven fuertemente restringidos sus espacios de acción y apropiación fuera de la esfera privada, restricciones que no reciben mucha atención por parte de la sociedad. No sólo los procesos de socialización, sino también la programación y la concepción de espacios públicos descuidan los patrones de movimiento y las actividades deportivas de chicas y mujeres, mientras que sí se preocupan de los patrones de actividad de los varones.

Los cambios en las asignaciones tradicionales de roles y espacios según el género, la creciente demanda por los beneficios de la vida urbana y la conquista de los espacios públicos por parte de muchas mujeres se constituyen en elementos de gran trascendencia emancipativa y contribuyen positivamente a cimentar una cultura del cuerpo más libre y activa.

## Participación en el espacio público

Resultan notables las diferencias entre hombres y mujeres en los patrones de apropiación del espacio. Las mujeres son menos expansivas y más propensas a retraerse hacia los bordes. Así las áreas centrales de uso libre son mayoritariamente ocupadas por hombres jóvenes y adultos. Es el hombre el que se mueve, corre, juega a la pelota. La mujer, en cambio, se queda en una oposición más retirada, observando el movimiento de la plaza. No se apropia del espacio porque no se mueve.

Algunas investigaciones confirman que a las mujeres les parece menos natural que a los hombres estar en el espacio público y, sobre todo, hacer valer su deseo de interacción social. Suelen dar motivos para justificar su presencia en estos espacios: cuidar a los niños, andar con el perro. Por contraste, los hombres mencionan sus deseos de encontrarse con otras personas y de comunicarse.

Los lugares de encuentro preferidos para las mujeres, como mencionamos antes, tienen características particulares: son los bordes diferenciados y las áreas de retiro, situadas en relación visual inmediata a áreas de actividad y movimiento.

## Espacio y tiempo en el cuerpo

“Las prácticas se constituyen en un tiempo y un espacio socialmente construidos. Los cuerpos/sujetos se comportan, actúan, también en tiempos y espacios constituidos”.(Milnstein-Méndez,1999)

Los sujetos tienden a reproducir las relaciones sociales de poder al tener corporeizados significados de espacio y tiempo.

“Tiempo y espacio son construcciones sociales que materializan prácticas y relaciones sociales como parte de la reproducción del arbitrario cultural dominante. De ahí que se vivan como naturales ya que en gran parte los sentidos espacio-temporales se inscriben en los gestos, las posturas, los desplazamientos y demás movimientos corporales. Por eso, la regulación de tiempos y espacios en prácticas específicas- si bien se aprende- al corporeizarse como disposiciones duraderas, se vive en muchos casos como parte constitutiva de los sujetos”.(Milnstein-Méndez,1999)

Los cuerpos existen de forma concreta y funcionan bajo determinadas condiciones situadas en un tiempo y un espacio.

## 1-6-6 Mujer y deporte

A lo largo del siglo XX los estudios que se vienen haciendo acerca de la relación deporte-mujer se centran primordialmente en la detección de obstáculos que un mundo concebido por los hombres y para los hombres, como es el mundo deportivo, se imponen ante las mujeres.

Dichos obstáculos provenían tanto de la estructura propia del mundo deportivo, como del rol que tradicionalmente se atribuía a las mujeres en la sociedad. El rechazo a la participación de las mujeres en el deporte se fundamentaba en una cantidad de mitos y prejuicios. Entre ellos podemos puntualizar los más comunes:

- El deporte masculiniza a las mujeres: Resulta dificultoso pensar en la equivalencia de sexos en la participación deportiva. La sensibilidad, la ternura y la reserva siguen siendo los elementos básicos del estilo de actuación de la mujer, mientras que en el hombre continúan afianzándose los rasgos de independencia, la ambición agresiva, el riesgo, y la competencia que se combinan con la imagen social de la masculinidad.
- El deporte es peligroso para la salud de las mujeres: Las actividades deportivas extenuantes comprometen las funciones reproductoras de la mujer. La realidad es que los órganos reproductores femeninos están mejor protegidos que los masculinos. Es cierto que con la pubertad, la mujer queda sometida secuencialmente al proceso femenino de la ovulación y la menstruación, pero ésta no interrumpe necesariamente la práctica de la mayoría de los deportes. La especificidad de los órganos reproductores femeninos no incide en modo alguno en la actividad física de la mujer y tampoco es preocupante el efecto ulterior de la práctica del deporte sobre el embarazo, el alumbramiento y la salud de la madre.
- Las mujeres no tienen interés en el deporte: Esta afirmación se refiere generalmente al grupo de “amas de casa”.
- Las mujeres no tienen capacidad para la práctica deportiva.

Es probable que estos mitos fueran sólo simples coartadas masculinas que encubrían otros intereses. Las antropólogas americanas Blanchard y Chesca (1986), sostienen que el deporte moderno puede interpretarse como un modelo de poder en el ámbito “homosocial”. El deporte determina las relaciones de poder entre competidores. Históricamente la mujer no era contemplada como competidora debido a su inferioridad social y carencia de poder.

La participación de la mujer en el deporte ha ido progresando con la evolución antropológica de la sociedad. En la banda primitiva las mujeres compartían con los hombres las actividades cotidianas generales. Con la introducción de la agricultura, la mujer asume una responsabilidad doméstica y maternal más especializada. El hombre se responsabiliza más específicamente de los aspectos religiosos y económicos, y su poder estriba en su responsabilidad como productor, receptor y distribuidor de bienes de consumo y en las relaciones y obligaciones adquiridas en la práctica de esas transacciones. El deporte determina y estrecha las relaciones de poder entre competidores en pos de un valor intangible: el éxito. Esas ocasiones se presentan fuera del círculo familiar y, por tanto, las relaciones sociales evolucionan bajo el impulso y la acción exclusiva del elemento masculino. A medida que las funciones domésticas de la mujer adquieren un carácter más exclusivo y excluyente, su participación en el deporte competitivo va reduciéndose hasta desaparecer en el

contexto de poder público masculino. En los deportes, la mujer ha desempeñado un mero papel de apoyo, como espectadora o animadora. Sólo en las últimas décadas se ha modificado esa imagen de la feminidad con la incorporación activa de la mujer a la competición y como espectadora.

Se supone que la visión histórica de cada sociedad sobre el lugar y la función de sus mujeres evolucionó en torno al núcleo cultural del hogar y del cuidado de los niños. La contribución femenina era de tipo privado mientras que la del hombre era pública. Casi siempre, la mujer jugaba o practicaba una actividad deportiva en privado, lejos de la vista de los hombres.

La imagen específica de la feminidad en la sociedad ha reducido la intervención de las mujeres en los juegos y el deporte. El acceso de la mujer al deporte fue lento y su participación ha ido cambiando a medida que ha cambiado su rol social.

La sociedad faraónica egipcia, nos ha transmitido, conmemoradas en las pinturas murales de sus templos, tumbas y palacios, las proezas de las “gimnastas danzantes”. Las esposas y los hijos de los egipcios ricos participaban en las recreaciones físicas familiares y acompañaban a sus maridos y padres en las cacerías. Chicos y chicas aprendían a nadar en las albercas privadas o en las aguas del Nilo.

Las ciudades-estado griegas proyectaron un ideal dual “fertilidad/feminidad” particularmente esotérico. Las jóvenes y las mujeres de Esparta debían prepararse físicamente para traer al mundo una descendencia fuerte y sana, y la forma física era una necesidad sagrada para todos los espartanos, como medio de defensa de la patria. Las jóvenes y las mujeres atenienses eran celebradas por su belleza y por sus aptitudes domésticas. Hay pocas referencias sobre sus pasatiempos físicos, reducidos, parece a un juego recreativo de pelota practicado después del baño (Harris, 1972). En los Juegos en honor de Hera-un festival exclusivamente femenino-jóvenes y mayores disputaba carreras pedestres y las vencedoras eran premiadas con coronas de olivo, similares a las de los vencedores masculinos de los Juegos Olímpicos.

En los comienzos de la era cristiana las mujeres empezaron a emanciparse por todo el Imperio Romano, pero esta tendencia sería de corta duración. Los historiadores se complacen en señalar, la pasividad de los romanos frente a la actividad física, salvo en el contexto militar, y su inclinación hacia los deportes-espectáculo. Poco es lo que se sabe de las actividades deportivas femeninas, aunque es bien conocido que, en calidad de espectadoras, las mujeres de Roma acudían con sus maridos y sus hijos a los combates de gladiadores y a las carreras de carros.

En la Edad Media, la imagen de la mujer europea como espectador de calidad va ganando relieve. Los torneos atraían a damas y a castellanas, y el enfrentamiento entre caballeros armados y montados transcurría según un código de honor y cortesía, inspirado en el respeto y la idealización de las virtudes femeninas. Hacia el final de la Edad Media más señores perdían sus vidas en los torneos que en los verdaderos campos de batalla. El advenimiento de las armas de fuego hacia el final de este período y los costes crecientes del mantenimiento de ejércitos activos y de reserva obligaron a los señores feudales a disgregar a sus tropas privadas y a relegar a las salas de armas lanzas, arcos, flechas y cotas de mallas.

El concepto británico del deporte amateur va unido al desarrollo de la clase media y a la consolidación de una aristocracia rural ociosa y acaudalada que dispone de



medios y facilidades para organizar competiciones deportivas y participar en ellas de forma desinteresada en un ambiente de corrección (“fair play”) y de diletantismo. Al principio las mujeres intervinieron como espectadores pasivos, pero con el tiempo, algunas de ellas, rompiendo con el mito de frivolidad y de fertilidad asociado con el “sexo débil”, fueron abandonando los juegos de salón a favor de actividades al aire libre, como el tiro con arco, el croquet, o el patinaje sobre hielo .

La democratización de los deportes en los Estados Unidos, y con ella la participación de las mujeres, sólo empezaría en el siglo XX. En Colegios y Universidades, bajo el eslogan de “el juego por el amor del juego”, los equipos femeninos empezaron a competir, primero en los propios colegios, después con los equipos de las escuelas y universidades cercanas. Las competiciones extramuros se desarrollaron intensamente a partir de la década de los cincuenta, coincidiendo con la adopción, por parte de las instituciones docentes, de la filosofía de la igualdad de oportunidades para las atletas femeninas. Las jóvenes mejor dotadas intensificaron sus sesiones de entrenamiento y su participación en toda clase de mítines, ligas, torneos y exhibiciones, al ritmo de la creciente popularidad de la competición deportiva amateur y profesional.

El cambio hacia una participación activa ha sido progresivo, aunque imprevisible, desde las civilizaciones clásicas hasta la era moderna.

A mediados del siglo XX, concretamente a partir de los años setenta aparecen nuevas prácticas que podrían englobarse bajo el movimiento de “Deporte para todos”, tratando de democratizar las prácticas deportivas dando cabida a la población que no podía ser incluida en el modelo competitivo dominante hasta entonces.

De todas maneras, las campañas de Deporte para todos han tenido éxito desigual en hombres y en mujeres, principalmente por el hecho de que el referente seguía siendo el deporte competitivo y el profesional y la mujer se sentía poco identificada con él.

Por otro lado, la vinculación de estas prácticas deportivas con el tiempo libre ha puesto de relieve la desigualdad en la distribución del mismo en relación con el género y supone una nueva limitación para la participación femenina.

La relación entre el ocio y el trabajo constituye un punto de partida para el análisis de las desigualdades entre hombres y mujeres en el deporte.

La división sexual del trabajo, reforzada en la sociedad industrial produjo una desigualdad en el disfrute del ocio con perjuicio para las mujeres. El trabajo femenino que es trabajo doméstico no remunerado deslegitimaba a la mujer para disponer de recursos y de un tiempo de ocio.

A pesar de los cambios políticos y sociales, la participación de la mujer en la actividad física y el deporte no es igual a la de los hombres. Los cambios políticos propiciaron una mayor igualdad de las mujeres en los distintos ámbitos sociales, como el educativo.

La práctica deportiva de las mujeres está asociada a su mayor nivel educativo. Es precisamente el acceso a la educación en todos los niveles el que le permitió incorporarse a trabajos más calificados y a participar más de todos los bienes sociales.

Al comenzar el siglo XXI el mundo del deporte presenta un panorama complejo y diferente al que se extendió por Europa a principios del siglo XX.

El deporte moderno ha ido asimilando los cambios producidos por las transformaciones sociales. Cambio, que a lo largo del siglo XX se ha dado lentamente en las estructuras deportivas en función de la dinámica social.

Se ha generado una cultura deportiva alejada de las estructuras jerárquicas y cíclicas del deporte de competición a partir de la aparición de prácticas deportivas no convencionales, principalmente a partir de la Carta Europea del Deporte para todos de 1975. De este modo se produce el acceso de grandes masas de la población a la actividad deportiva.

La sociología del deporte (Martínez del Castillo, J., 1986; Puig y Heinemann, 1991; Pociello-Defrance, 1993), señala que el deporte actualmente es un sistema abierto en el que no solamente conviven dos culturas deportivas, la convencional y la jerárquica y la democrática más libre y espontánea, sino que también se incorporan elementos nuevos procedentes de colectivos con intereses muy diversificados que aportan nuevas formas de hacer.

Precisamente uno de estos colectivos es el de las mujeres. Para Nuria Puig (2001), la mayor participación de las mujeres en el mundo deportivo está propiciando una nueva cultura deportiva femenina, paralela a la masculina.

Las mujeres mantienen hábitos deportivos diferentes a los de los hombres. Estos hábitos que afectan al tipo de deporte que hacen y a los motivos para practicarlos.

Uno de los elementos más diferenciadores del estilo deportivo de las mujeres es la informalidad, la cual provendría de el menor tiempo libre o el tiempo fraccionado que les impide actuar en un tiempo libre propio.

En la sociedad actual las condiciones de trabajo hacen que la persona tenga cada vez menos posibilidades de decidir sobre el estado y la distribución del tiempo libre. Esto conlleva a la imposibilidad de coincidir en el tiempo de ocio con otras personas, por lo que el ocio es más individualizado. Se tiende a la participación en deportes individuales o actividades físicas que permitan asistir en horarios individuales no dependiendo de compromisos con otras personas.

En el tema específico de la mujer en la actualidad, su capacidad de elección ha aumentado, los procesos de individualización propios de las sociedades avanzadas le permiten construir su identidad de acuerdo a sus deseos, se observa la ruptura de estereotipos tradicionales, especialmente en los sectores medios de la población.

Es en estos sectores donde se manifiesta en las mujeres el acceso a niveles educativos más altos, independencia económica, autonomía, mayor seguridad en sí mismas y un mayor sentimiento de igualdad respecto de los hombres. También aparecen rasgos de la identidad femenina vinculados a la belleza. La relación entre mujer y belleza es una constante histórica, definitoria de la identidad en las mujeres. Desde la niñez, la mujer interioriza la necesidad de ser bella hasta el límite que su identidad como mujer depende del grado de belleza reconocido.

Tradicionalmente la belleza se usaba como arma de seducción para el matrimonio, pero hoy los límites se han ampliado a otros mercados como por ejemplo, el laboral. De igual manera los ideales de belleza se imponen a toda la población femenina sin diferenciar clases sociales ni edades, ocasionando muchas veces conflictos a nivel del cuerpo (insatisfacción con partes o con su propio cuerpo).

Dicha insatisfacción conlleva a adicciones a dietas diversas, a técnicas quirúrgicas o al ejercicio físico.

El código de belleza femenina está asociado con la juventud y la delgadez. El culto a la delgadez tiene varias interpretaciones, para Susan Bordo (1993) sería una nueva

versión del control social sobre las mujeres. A la vergüenza moral le ha sucedido a la vergüenza estética.

Para otros autores la delgadez sería una adaptación corporal a las nuevas funciones sociales de las mujeres, centradas más en el trabajo que en la maternidad.

De cualquier modo, entendemos que la presión social existente en función del cumplimiento de los ideales estéticos es tan grande que demanda de las mujeres un gran esfuerzo y control personal. El cuidado y la construcción del cuerpo consumen tiempo y energías y se convierte en un trabajo más.

Las mujeres que hacen deporte citan como motivos el mejorar la figura y la salud con mayor frecuencia que los hombres, que suelen citar más la diversión y estar con los amigos, esto confirma el carácter ascético de muchas de las prácticas físicas de las mujeres.

## 1-6-7 La mujer en la mediana edad

La mayor parte de los investigadores coinciden en afirmar que la persona entre 40 y 50 años se encuentra en una etapa de logros profesionales o sociales. Los sujetos tienden a la introspección, a sentirse autorealizados o fracasados, a replantearse su identidad de género.

Comienzan así, grandes cambios, como son la disminución hormonal (en las mujeres, de estrógenos) que pueden dificultar las relaciones sexuales; la aceptación de la figura corporal (los cambios en el aspecto juvenil); la toma de conciencia de la temporalidad de la vida y de la muerte que lleva a nuevas concepciones acerca del tiempo, del significado de cada edad.

En la mujer la capacidad de dar afecto y el atractivo físico se convierten en recursos de influencia.

Los estudios de una investigadora norteamericana, B. Neugarten (1975), destacan una transición desde la mediana edad hacia la vejez, y enfatiza los procesos de adaptación. Así, ciertas expectativas sociales relacionadas con la edad funcionan como sistemas de control social ofreciendo regularidades vinculadas con las normas sobre la edad y la conducta apropiada para ellas.

Con relación a los patrones de adaptación en mujeres de mediana edad, Neugarten encontró variables psicológicas y sociales que medidas de ansiedad, autoestima y satisfacción vital.

Las crisis normales en la vida de la mujer están dadas a partir de la menarca, el embarazo, el parto, el posparto, el climaterio, y las crisis corporales en las mastectomías o histerectomías y su representación en la postura, en la conducta de los tonos musculares o en la dirección de los huesos, en el tiempo que se da el esquema corporal para acomodarse a ese cambio.

Las crisis de representación del cuerpo tienen aspectos particulares: la presencia de un cuerpo con el que se pierde familiaridad, las resistencias al cambio provocan a través de ansiedades persecutorias o depresivas cuya repercusión en el cuerpo tiende a producir hipotonías o hipertonías, insensibilidad como sistemas de defensa.

La vida de la mujer es muy especial ya que los cambios que en ella se producen la sitúan frente a apariciones o desapariciones concretas. La menstruación como presencia o como pérdida, en el desarrollo o la menopausia; el embarazo y el posparto con cambios bruscos en el cuerpo, etc.

Nos referimos al climaterio, la menopausia ya que se presenta generalmente en la mediana edad.

En esta etapa aparecen todas las crisis que cada cambio ha provocado en la mujer, es una etapa conectada a las anteriores. Según como se hayan vivido los cambios anteriores se vivirá en este momento de crisis.

Así, en esta etapa proliferan las cirugías estéticas, alternativas de rejuvenecimiento o reparación momentánea del cuerpo. En este tema juegan un rol importante los modelos sociales impuestos por la propaganda, los cánones de belleza, las modas corporales. En este contexto el cuerpo de la mujer "carga" con todas sus transformaciones de la manera que puede.

En la mujer de mediana edad es necesaria una "redefinición en un cuerpo que todavía tiene mucho camino por recorrer".(Kesselmann,1990)

Con frecuencia el ejercicio de su rol como mujer se contradice con sus necesidades corporales.

La crisis de representación del cuerpo en esta etapa se expresa en el mantenimiento de un vientre abultado, en la postura de la lordosis, en la permanencia de problemas circulatorios en las piernas, en disfunciones hormonales, en una hipotonía generalizada o irregularidades en el tono.

Numerosos estudios indican que un trabajo corporal adecuado ayudará a la revivencia corporal aportando en la construcción de la representación del cuerpo en la corteza cerebral, en las sensaciones, en la insistencia o renovación de hábitos.

Los trabajos corporales: los gimnasios tradicionales, el aeróbics, el stretching, los deportes, la eutonía, el yoga, parten de un modelo corporal, de un criterio de salud o de enfermedad, de una teoría del comportamiento del hombre. Detrás de ellos está la imagen de un cuerpo muscular, histórico, sensible...Cada forma de trabajo crea un estilo postural y jerarquiza comportamientos.

## 1-6-8 Mujer y actividad física

Aproximadamente, en los últimos treinta años, la actividad física ha sido objeto de crecientes investigaciones vinculadas con la salud y a la estética, dando origen a innumerables publicaciones y espacios en medios masivos de comunicación (sobre todo aquellos dedicados a la mujer).

La actividad física y el movimiento se han incorporado como práctica científica de rutina para la prevención de enfermedades y como propuesta de gran relevancia en la rehabilitación de diferentes patologías; incorporándose al discurso médico en todas las especialidades.

Resulta, por tanto, habitual encontrar por doquier los conceptos que expondremos más abajo y que conforman una información de consumo diario de las mujeres que constituyen la población objetivo de nuestro trabajo.

En un intento por definir a la actividad física, no podemos dejar de considerarla como un fenómeno físico-fisiológico pero también como un fenómeno de comportamiento. Así desde un punto de vista fisiológico, actividad física es cualquier tipo de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produzca un gasto energético.

Considerando la actividad física como un fenómeno de comportamiento, el ser humano utiliza el movimiento como un medio de expresión y socialización, pudiendo interactuar con el medio a través del mismo. Esto nos hace pensar que la actividad física produce beneficios en ambos sentidos, no debiendo subestimar ninguno de ellos. Estos beneficios producen significativas mejorías en el nivel general de salud de la persona, lo que redundará en una mejor calidad de vida.

Para el crecimiento y desarrollo integral del ser humano resulta imprescindible la implementación de una actividad motora, es decir de actividad física. La misma puede presentar distintas características según la edad, las condiciones individuales y los objetivos a alcanzar.

Y esto es así desde edades muy tempranas, ya que durante las distintas etapas del desarrollo infantil van apareciendo diferentes necesidades que deben ser atendidas para que ese desarrollo siga su curso normal. En algún momento surge el aprendizaje del movimiento y la necesidad del desplazamiento, y junto a ellos, la exigencia de moverse, mostrar la fuerza y manipular objetos.

El niño/a tiene una natural disposición al juego, comprometiendo su cuerpo en esta tarea a través del movimiento en forma espontánea. Si sumamos a esta actitud natural la enseñanza de actividades motoras desde edades muy tempranas, el niño podrá adquirir y mejorar habilidades muy importantes para su desarrollo psicofísico y social.

Pero los beneficios de la actividad física no se limitan a las edades tempranas del ser humano, sino que se manifiestan a lo largo de toda la vida.

De esta manera, adolescentes y jóvenes encuentran en la actividad física distintas opciones de movimiento, por medio de las cuales mejoran su condición orgánica general, a la vez que pueden construir nuevos lugares de encuentro.

Ya en la edad adulta, la actividad física sistemática y continua nos mantiene jóvenes y vitales, pudiendo no sólo incrementar la longevidad, sino, fundamentalmente, mejorar la calidad de cada uno de los años que vivimos.

“La edad cronológica y la edad fisiológica no son sinónimas. Toda mujer en la mediana edad toma decisiones diarias que afectan a su salud y a la calidad de vida actuales y de los años futuros. Una decisión es la elección entre un estilo de vida sedentario y uno activo

La mujer sedentaria está expuesta a factores de riesgo para enfermedades crónicas. En muchos aspectos, los efectos de la inactividad imitan a los efectos del envejecimiento, y viceversa. La mujer físicamente activa puede ser fisiológicamente 10 o 20 años más joven que una mujer sedentaria de su misma edad. La razón es simple: los sistemas fisiológicos se adaptan a las demandas que se imponen sobre ellos. La mujer activa no sólo obtiene un beneficio fisiológico inmediato, sino que también se está asegurando una buena calidad de vida en el futuro. la mejor medicina preventiva contra algunos de los problemas de la vejez puede ser la prescripción de ejercicios de por vida.

Las mujeres sedentarias que comienzan un programa de ejercicios mejorarán la capacidad funcional de su sistema cardiovascular, tendrán mayor fuerza y resistencia muscular y aumentarán la flexibilidad.” (Drinkwater,1994)

## **1-7 Objetivos:**

Objetivo general:

- Conocer los componentes motivacionales que influyen en la práctica de actividad física en la mujer de mediana edad.

Objetivos específicos:

- ◆ Identificar los componentes motivacionales de la mujer de mediana edad hacia la participación en los programas de actividad física municipales.
- ◆ Interpretar las necesidades de este grupo poblacional en cuanto a la demanda de actividad física.
- ◆ Determinar la valoración de la mujer en cuanto al desarrollo de actividad física en espacios públicos.
- ◆ Indagar acerca de las actitudes corporales de la mujer a lo largo de la vida.



## **2- Material y Método**

### ***2-1 Tipo de diseño: Exploratorio***

Tipo de estudio: Cualitativo

Intentamos con este trabajo, iniciar un recorrido por el tema del acceso de la mujer a las actividades físicas, una búsqueda alrededor de sus motivaciones...

Nos planteamos un recorrido, como decíamos, en el cual podamos ir comprendiendo algunos temas, compartir esa comprensión con otras personas, descubrir nuevas ideas que nos vayan llevando a nuevas investigaciones.

**2-2 Matriz de datos**

	V	R	D
U.A : Mujer de mediana edad	Componentes motivacionales para la práctica de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud</li>   <li>• Estética</li>   <li>• Historia corporal</li>   <li>• Socialización</li>   <li>• Evolución social de la mujer</li> </ul>	<p>Reconocimiento de los beneficios de la actividad física. Prevención.</p> <p>Prescripción médica</p> <p>Sentirse bien corporal y anímicamente</p> <p>Verse bien</p> <p>Moda</p> <p>Actividades de la infancia/juventud</p> <p>Espacios de práctica.</p> <p>Lugar que ocupa la actividad física a lo largo de su vida.</p> <p>Pertenencia a un grupo.</p> <p>Integración social</p> <p>Autonomía</p>

### **2-3 Fuentes de datos:**

Primaria : Entrevistas semi-estructuradas

Consideramos que el escenario, el lugar y la cantidad de clases como las personas a estudiar son accesibles y se reúnen las características apropiadas para realizar las entrevistas.

Además las entrevistas pueden concretarse en un lapso medianamente breve, logrando un empleo más eficiente del tiempo.

### **2-4 Población y muestra**

Universo: Mujeres de 40 a 50 años

Población: Mujeres de 40 a 50 años que asisten e las actividades del Programa Municipal en el Estadio “Jorge Newbery”

Muestra:

De acuerdo al tipo de diseño, exploratorio, la cantidad de sujetos queda abierta, teniendo más en cuenta las características de las personas elegidas en función de las preguntas planteadas en las entrevistas.

Se estima tomar entre 10 y 15 mujeres de 40 a 50 años de edad que concurren a los programas municipales de actividad física en el Estadio Municipal “Jorge Newbery”.

Tipo de muestra: Finalística.

Se tomarán de 10 a 15 mujeres, de las clases de gimnasia aeróbica, gimnasia localizada y caminatas, que se desarrollan en el Estadio Municipal.

## **2-5 Instrumentos de recolección de datos:**

Entrevistas semi-estructuradas.

Según Taylor y Bodgan “las entrevistas cualitativas requieren un diseño flexible de la investigación”.

Comenzamos con una idea general acerca de las personas a entrevistar sin especificar de antemano el número de informantes.

“Lo importante es el potencial de cada caso para ayudar al investigador en el desarrollo de comprensiones teóricas sobre el área estudiada de la vida social”(Taylor y Bodgan, 1999).

Modelo de entrevista:

1-¿Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia y dónde las realizaba?

2-¿Podría recordar por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?

3-¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este Programa?

4-¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuáles son las dificultades con relación a la actividad que desarrolla actualmente?

5-¿Qué otra actividad le gustaría hacer y por qué?

Las preguntas serán abiertas para permitir indagar más profundamente o aclarar cuestiones.

Tal como lo señalan Benney y Hughes (1970), la entrevista es una herramienta de “excavar”, para adquirir conocimientos sobre la vida social.

Intentamos aproximarnos a la pregunta “embudo”, es decir, partir de una cuestión más amplia para ir luego estrechándolas a otras más específicas.

## **2-6 Plan de actividades en contexto**

En el mes de septiembre, me dirijo al Estadio Municipal de Rosario, con el fin de tener una reunión con el Coordinador del Predio para informarle sobre el proyecto de investigación.

A partir de allí me reúno con los docentes que se encuentran a cargo de las actividades a las que asisten las mujeres de 40 a 50 años de edad, para relatar el proyecto y solicitar colaboración para hacer las entrevistas.

Todo el equipo de trabajo del Predio se mostró muy interesado y obtuve no sólo la autorización correspondiente, sino también un constante apoyo.

Las mujeres que asisten al Programa Municipal, lo hacen en cuatro horarios diferentes, a clases de gimnasia aeróbica, gimnasia localizada y caminatas, integrándose a grupos de distintas edades (entre 25 y 55 años). (Ver anexo 1).

En general no fue difícil conseguir las entrevistas. La mayor parte de las entrevistadas se mostraron muy dispuestas, se sintieron “halagadas” por ser elegidas para el proyecto.

Me fui acercando al inicio de cada clase al grupo para presentarme y explicar mi intención de realizar las entrevistas. Las personas interesadas acordaron un horario de encuentro en ese momento o quedaron en acordarlo a través de su docente. Se explicó que las entrevistas serían anónimas y que posteriormente se podría acceder a los resultados obtenidos. De modo de facilitar el tema a las personas a entrevistar se fijaron horarios antes o después de sus clases, disponiendo como base de una hora para cada una.

El lugar escogido, una de las oficinas del Estadio, contaba con la privacidad necesaria para hablar sin interrupciones y para sentirse cómoda y relajada. Se entrevistaron entonces trece mujeres.

Las entrevistas fueron grabadas y su duración osciló entre 40´ y 60´.

## **2-7 Tratamiento y análisis de los datos**

Hay un plan básico implícito que se ha ido construyendo en las diferentes decisiones tomadas en las fases anteriores y a las que inevitablemente se acudirá al tratar, analizar e interpretar los datos obtenidos.

“En cierto modo se puede decir que el tratamiento y análisis de datos en una investigación de carácter exploratorio están predominantemente centrada en el valor, puesto que desde el valor (manifestaciones, respuestas, expresiones espontáneas) se intentará averiguar qué variables o criterios de clasificación resultarán más convenientes para categorizar el objeto de estudio”. (Samaja, 1995)

Una vez realizadas las entrevistas se procede a la desgrabación de las mismas

Se escucha una y más veces cada entrevista completa para tener una idea integral de la misma, luego se procede a la desgrabación de cada pregunta.

Se construyen las categorías para cada dimensión. Se registra toda la entrevista por escrito y se va asignando a cada respuesta su categoría. En principio se transcribieron las respuestas y se marcaron con colores los fragmentos que correspondieran a las categorías.

Luego se pasa a detallar la categorización y se elabora el cuadro de análisis de las entrevistas. (Ver anexos 2 y 3).

## 2-7-1 Análisis e interpretación de los datos

Del análisis de las entrevistas podemos decir que las mujeres de este grupo, dan una respuesta corporal.

Parecen hablar de la actividad física desde el cuerpo. No son respuestas, en general, que den cuenta de algo accesorio o mecánico. Se habla desde su historia de vida, desde su cuerpo, no apareciendo el discurso desde el consumo.

Se expresan vivencias placenteras y fundantes en su vida acerca de la actividad física desarrollada en espacios públicos. Se la vincula al juego, a las actividades físicas no sistematizada, al uso del tiempo libre.

Desde allí las motivaciones más frecuentes para la práctica de actividad física aparecen relacionadas con ese registro de vida, de vivencia corporal, así como también vinculadas a la socialización.

Son las tres primeras preguntas de la entrevista las que, sin duda, aportan el material más rico para realizar este análisis.

Con relación a la primer pregunta:

¿Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia y dónde las realizaba?

En diez de las trece entrevistadas aparece la relación del juego con su vida, un vínculo de la actividad física con su historia corporal; la vivencia placentera de las actividades; y la relación con la participación en espacios públicos.

En las tres restantes se menciona la actividad lúdica que se realizaba en la infancia más vinculada a lo formal-institucional.

En realidad las respuestas a esta pregunta adquieren significación en toda la entrevista, ya que aportan desde el reconocimiento del valor del juego y del espacio; se recurre al recuerdo de las actividades desarrolladas a lo largo de la vida

Con respecto a la segunda pregunta:

¿Podría recordar por que se intereso por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?

Una de las respuestas fue dirigida hacia la importancia de tener un tiempo personal, a la valoración de la autonomía y a la evolución del contexto social para la mujer. Es la primer entrevistada, la cual toma a la actividad física como parte importante de su historia y nos dice muy enfáticamente: "Me siento bien haciendo gimnasia y voy a seguir. Es para mí. Para tener un tiempo para mi persona. Es muy importante. Antes eso no se veía. Las mujeres no hacían actividades, no salían..."

Luego aparecen, en cuatro entrevistadas, la búsqueda de lo social a partir de la actividad física. Podemos tomar como ejemplo las palabras de la entrevistada N° 7: "Me pasé a gimnasia porque quería hacer otra cosa más social...Tener un momento para pasarla bien y hacer amigas. Tener un grupo":

En cinco casos se alude a la historia corporal, a la vivencia placentera de los juegos y actividades, en general vinculados a la naturaleza.

Con respecto a la tercer pregunta:

¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una practica de actividad física en este Programa?

Sólo una entrevistada se refiere a la búsqueda de lo estético, es la entrevistada N° 6, que manifiesta claramente y a lo largo de toda la entrevista su necesidad de "verse bien". Así nos dice en respuesta a esta pregunta "Es más por estética, también por la salud, pero la verdad es que quiero ser flaca, por estética más que nada".

En otros dos casos mencionan la importancia de la comunicación, pero en el aspecto de la importancia de la actividad física para la salud. Podemos ver por ejemplo, en el caso de la entrevistada n°10 que dice: "Porque por los medios, T.V, revistas se promueve el ejercicio para la salud".

En general en las respuestas restantes aparecen motivos de salud, se denota un acceso fluido a la información sobre el tema de prevención de enfermedades y beneficios de la actividad física para la calidad de vida.

Aparece también, el reconocimiento del servicio docente, así lo demuestran las entrevistadas en expresiones reiteradas tales como "los profesores son muy buenos", "acá te corrigen los ejercicios", "las clases acá son diferentes".

Es destacable el aspecto de la socialización y la vivencia placentera de la actividad. Con relación a este tema puede evidenciarse la ausencia del gran espacio socializador que ha sido el club, como gran espacio de contención social y la necesidad explícita de la gente de incluirse en grupos humanos en los cuales interactuar desde una perspectiva recreativa en función de ocupar el tiempo libre.

En relación con esto aparece la jerarquización del tiempo libre de la mujer, la conciencia de la importancia de tener un tiempo para ella, que parece contrastar con otras épocas en donde la mujer reafirmaba su identidad a partir de su dedicación al hogar y a los hijos.

También es interesante el tema de que ese tiempo para ellas elijan ejercerlo en grupos y no en forma aislada, individual, de acuerdo con otras ofertas de consumo que puede ofrecer el mercado.

Con respecto a la cuarta pregunta:

¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuáles son las dificultades?

Sólo por imperio de la misma avanzan en una ponderación del servicio, pero siempre muy genérica y positiva. No se identifican dificultades, sólo en dos casos se asocian con cuestiones de índole personal, con relación a la falta de tiempo.

En la quinta pregunta:

¿Qué otra actividad física le gustaría realizar y por qué?

Si bien en general las respuestas a esta pregunta son puntuales y breves, hay una constante referencia a la historia corporal.

Agrega, además algunos elementos relacionados con la motivación para la elección de las actividades.

En este sentido parece expresarse el deseo relacionado con su historia y con su "modelo corporal"

Podemos interpretar, como decimos en el marco teórico que cada forma de trabajo crea un estilo postural y jerarquiza comportamientos.



### 3- Conclusiones

Al concluir este trabajo podemos identificar los componentes motivacionales que influyen en la práctica de actividad física en este grupo de mujeres de mediana edad.

La socialización, la historia corporal, la salud y la autonomía son los que, sin duda juegan el rol más importante en el acceso de estas mujeres a la práctica de actividades físicas.

Tal como lo expresa Foucault, “la historia se inscribe en el cuerpo”. Aparece la actividad física, el movimiento vinculado con situaciones placenteras de la infancia y enhebrada con la historia personal y familiar.

Es destacable así mismo que no existe explícitamente un peso excesivo en la búsqueda de lo estético a través del ejercicio, y sí se evidencia como ya se dijo mayor peso sobre la cuestión de la prevención en salud, placer por la actividad, autonomía, identidad, recreación y socialización.

Parecería que en este grupo de mujeres la actividad física estuviera más vinculada a cuestiones más trascendentes y profundas de la vida personal y de relación que a la búsqueda del estereotipo de belleza que propone el mercado a través del consumo de actividad física.

Las necesidades de este grupo con respecto a la actividad física se perciben vinculadas fundamentalmente a la vivencia que se ha tenido con relación a la historia corporal, sin olvidar el conocimiento que se manifiesta acerca de los beneficios del ejercicio para la salud, tal como lo expresara Drinkwater en los Resúmenes de los Simposios de Ciencias aplicadas al Deporte.

Con relación a la valoración de la mujer en cuanto al desarrollo de actividad física en espacios públicos, se evidencia el pasaje de la mujer del ámbito doméstico a la esfera social. Siguiendo a Graciela Morgade, es un momento importante en el acceso al escenario del espacio público. La realidad laboral, la etapa que está transitando (habiendo superado la crianza de sus hijos) les propone una construcción de una forma de vida más independiente y activa. Se ubica a la mujer frente al desafío de resignificar su identidad en un espacio diferente.

### **3-1 Sugerencias**

A partir de este trabajo surgen sin duda, nuevos interrogantes, nuevas ideas que podrán originar futuras investigaciones.

Es interesante, por ejemplo, indagar acerca de los componente motivacionales que influyen en la mujer en los diferentes sectores sociales; profundizar en el tema de la participación de estas mujeres en los espacios públicos. Del mismo modo podemos preguntarnos qué sucede con la mujer que se encuentra en la franja de edad entre los 30 y los 40 años...

Al finalizar este recorrido nos proponemos, además repensar nuestras prácticas y planificar las acciones, teniendo en cuenta, como decíamos anteriormente la oportunidad que un nueva identidad de la mujer nos brinda.

La conciencia que la mujer tiene acerca de la relación con su propio cuerpo, su historia, su protagonismo en la esfera social nos permite avanzar en la introducción de nuevas formas de convocatoria y nuevas propuestas de actividad que pueden resultar beneficiosas a la hora de proyectar las acciones en el marco de la política deportivo-recreativa de la ciudad.

Las actividades recreativas y deportivas deben constituirse en un dispositivo que permita que la gente se encuentre en espacios de participación.

Proponemos entonces, el diseño de proyectos que tiendan a generar nuevas estructuras subjetivas significativas que transformen la relación de la mujer(y del hombre en un plano de igualdad) con su medio, a partir del movimiento, a partir de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas.

Sugerimos sensibilizar al equipo de trabajo de la Dirección de Recreación y Deportes para llevar a cabo nuevas investigaciones que nos posibiliten profundizar las temáticas abordadas, ampliarlas y aportar desde nuestra profesión a una verdadera construcción de ciudadanía.

## **4-Anexos**

### **4-1 Anexo N° 1**

#### Programas Municipales de Actividad física

La Dirección de Recreación y Deportes de la Municipalidad de Rosario desarrolla en la ciudad diferentes Programas y Proyectos.

El Programa “Rosario se Mueve”, se lleva a cabo en nueve Predios Deportivos Municipales.

Las actividades están dirigidas a niños (desde los 6 años), adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

La propuesta incluye:

- ✓ Gimnasia localizada, aeróbica.
- ✓ Caminatas y aerobismo.
- ✓ Iniciación deportiva.
- ✓ Deportes: voleibol, básquetbol, hándball, natación, fútbol, atletismo.
- ✓ Campamentos y jornadas recreativas en la naturaleza.
- ✓ Juego.

El Centro donde focalizamos el estudio es:

Estadio Municipal “Jorge Newbery”: Av. Ovidio Lagos 2500. El estadio posee espacios verdes, un patinódromo, dos canchas de voleibol, una cancha de fútbol, una cancha de básquetbol, un gimnasio cubierto, pileta descubierta y pista de atletismo de solado sintético. Desde este Predio se realiza un convenio de uso de la pileta climatizada del Club Atlético Provincial, lindero a nuestras instalaciones.

Las actividades dirigidas a las mujeres de mediana edad son: gimnasia localizada y aeróbica y caminatas

## 4-2 Anexo N°2

### Análisis de las entrevistas

Se analizarán las categorías recurrentes que surgen de las preguntas que se formulan en cada entrevista:

Entrevistada 1 Edad:50	Motivos mencionados
<p>Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia y donde las realizaba?</p> <p>Me gustaba el patín. Fui a patín y a gimnasia sueca. Patinaba en la calle, en las veredas. Al patín lo llevé en el alma. Yo pedí ir. Después abandoné, por el presupuesto.</p> <p>En el año 51 en Italia, mi padre, cansado de la guerra, se vino a la Argentina. Trabajaron mucho los dos y no podían darme todo lo que necesitaba. Me conformé con unos patines usados y no pude llegar a donde quería. Construimos la casa, yo también ayudaba. Yo acá quiero a la Argentina, pero no me gusta mucho como vivimos. Tengo familia en Italia y en Canadá, pero yo me quedé. Trabajaba en una fábrica, salía a las 18 hs, hacía una gimnasia linda, gimnasia rítmica, abertura de piernas, muchas cosas...</p> <p>A los cuarenta años me puse los patines de nuevo. Creí que no iba a poder pero sí, pude.</p> <p>¿Podría recordar cuando y por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>En mi familia a la única que le gustó siempre la actividad física fui yo. Me siento bien haciendo gimnasia y voy a seguir. Es para mí. Para tener un</p>	<p>Parecería tomar a la actividad física como elemento importante de su historia corporal. La vincula con el esfuerzo hecho por su familia. Menciona actividades deportivas como patín y gimnasia y recuerda haberlas realizado en espacios públicos.</p> <p>Aparecería aquí una ruptura</p>

<p>tiempo para mi persona. Es muy importante. Antes eso no se veía. Las mujeres no hacían actividades, no salían...</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este programa?</p> <p>Una amiga... hace años que vengo al Estadio... me encanta. No lo cambio por nada, por ningún otro lugar. Me siento muy cómoda con los profesores que tenemos acá. Me siento muy bien físicamente. Me gusta mucho la gimnasia y el deporte. Soy muy activa.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuáles son las dificultades?</p> <p>La satisfacción es tener un grupo muy lindo de amigos. Yo soy de unir al grupo. No puedo dejar porque tengo mi grupo. Trato de unir al grupo. No tengo ningún problema, ni con el entorno. Se viene porque tenés problemas, venís a descargar. Es una hora para una. Como estamos en un grupo tratamos de charlar. Hay siempre cosas para compartir, consejos...</p> <p>¿Qué otra actividad física le gustaría realizar y por qué?</p> <p>Me gustaría hacer patín. Me gusta andar en bici. Salgo por el Parque Urquiza, lo hago porque me favorece mucho para las piernas, la circulación. Yo cuido mi cuerpo. Me siento mejor. El médico me indicó actividad para la menopausia. La gimnasia la tomo como si no vengo a gimnasia me falta algo. Hay muchas cosas que se pueden hacer. Por ejemplo fiestas, cumpleaños, ahora no tanto por lo económico...</p>	<p>con la cultura familiar, su gusto por la actividad física se ve como un elemento distintivo de su familia. También hace referencia al cambio de contexto, de la cultura social cuando menciona la evolución de la mujer en la sociedad de hoy.</p> <p>Hace mención de la comunicación boca a boca y destaca la calidad del servicio.</p> <p>Encuentra satisfacción en la cuestión social, en la integración grupal. Parece tener una actitud de liderazgo.</p> <p>Hace referencia a la actividad desarrollada en su infancia y a actividades más sociales.</p>
--	---

Entrevistada N° 2 Edad:50	Motivos mencionados
<p>¿ Cuáles son las actividades / juegos que le interesaba realizar en la infancia y donde las realizaba?</p> <p>Siempre hice actividad, en la escuela, Básquet y Volley. Siempre me gustó caminar y andar en bicicleta. Tengo pendiente natación. Empecé pero no pude seguir por una cirugía y nunca retomé, lo tengo pendiente. Los juegos... jugar a la mamá, fue un rol que uno va aprendiendo a hacer mamá, si yo hubiera tenido la experiencia que tengo ahora a los veinticinco años cuántas cosas que hubiera hecho o no hubiera hecho, pero bueno, lo importante es sentirse bien uno por dentro para darle cosas buenas a los demás.</p> <p>¿ Podría recordar por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>Me gusta mucho la gimnasia, andar en bici, caminar. Me gusta natación, yo antes le tenía miedo al agua y este poco tiempo que vine acá a natación, ese vínculo, ese contacto con el agua me hizo sentir muy bien. Es una forma, que se yo, de ser libre, viste como los peces que hacen piruetas, que son libres en el agua. Me encontraba bien, no se nadar pero disfruté muchísimo. Aprendí a respirar.</p>	<p>Recuerda juegos y los relaciona con el rol que tuvieron en su vida. Hay relación con su historia y su proyección como ser humano, el rol materno. Le adjudica gran importancia.</p> <p>Vuelve a mencionar las actividades de la infancia Parecería que existe una marca de la vivencia, una vivencia muy placentera.. No menciona un inicio de la actividad, es una mención atemporal.</p>
<p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a</p>	

realizar una práctica de actividad física en este Programa?

Ya hace cuatro años que vengo acá. Pensar en mí. Querermelo un poquito yo. Antes tenía los chicos. No tenía tiempo para mí. Se lo comenté a una amiga. Ella venía, no sabía que era gratuito y por el tema monetario no podía. Para verme bien desde lo físico. Después te hacés amistades. Es un tiempo que es mío. Años atrás, la mujer de cincuenta años estaba en chancletas, ahora cambió. Los médicos dicen que hay que hacer gimnasia, antes con la casa y los hijos no se podía, ahora la mujer tiene un rol más protagónico en la sociedad, esta en la vanguardia. Yo estuve tres meses que por cuestiones de trabajo no pude venir y me sentía cansada. Mi cuerpo estaba cansado, estoy acostumbrada a tomar tres o cuatro litros de agua por día cuando no lo tomo el cuerpo me lo pide, con respecto a la gimnasia siento lo mismo, aparte te sirve para los huesos, es una forma de prevenir. Pero sobre todo si tengo la posibilidad de hacer un poco de gimnasia, queriéndome, teniendo un poco de tiempo para mí. Si tuviera plata podría levantarme un poco los glúteos, operarme.

¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuáles son las dificultades con relación a la actividad que está desarrollando ahora?

Ninguna dificultad, porque todo me gusta, vengo y disfruto todo, la gimnasia, los profesores, los cambios de los profesores, porque cada profesor tiene su particularidad su forma de dar clases. Y además conozco gente, en las charlas vos podés ir viendo cómo es cada ser humano. Te ayuda a conocer cada ser humano, te ayuda a ver como es cada uno y como te gusta ser a vos, lo que te gusta o no.

¿Qué otra actividad le gustaría hacer y por qué?

Parece manejar información con respecto a prevención y hábitos saludables.

Se evidencia la publicidad "boca a boca".

Revaloriza la autonomía que el nuevo contexto social y cultural le da a la mujer y las posibilidades de acceder a este tipo de servicio.

Destaca la oportunidad de tener un tiempo para ella.

No identifica dificultades, hace hincapié en el vínculo humano que la actividad le posibilita y en la calidad del servicio. Parece no encontrar aspectos negativos para destacar.

<p>No, mirá lo que a mí me gustaría es que la gente tome conciencia de lo buena que es la actividad física. Si tuviera al Intendente para felicitarlo por esta actividad y por los parques y las actividades al aire libre la gente que se puede volcar a los espacios verdes y disfrutarlos, eso es maravilloso.</p>	<p>Destaca la importancia de las actividades al aire libre y de la concientización sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico.</p>
<p>Entrevistada N° 3 Edad:50</p>	<p>Motivos mencionados</p>
<p>Cuáles son las actividades /juegos que le interesaba realizar en la infancia?</p> <p>En la escuela, en mi casa o el barrio. Jugaba al elástico, a las bolitas, a la pelota. Jugaba con amigos, vecinos. En la vereda. Lo que más disfrutaba era jugar en la Escuela.</p> <p>¿Podría recordar por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia y el deporte?</p> <p>Sí, por empezar a sentir dolor de espalda. Sentía las piernas pesadas, como “llenas de plomo” cuando caminaba. Me enteré por unas amigas.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este Programa?</p> <p>Las dolencias físicas, la edad. El cuerpo ya no es el mismo, es para sentirme bien, para endurecer todo lo que se va ablandando. Yo antes no hacía nada. Es bueno para la salud. Acá en este programa la gente es muy buena... se preocupan porque uno esté bien. Te corrigen los ejercicios. También se forman lindos grupos...</p>	<p>Se menciona el juego vinculado con la socialización. Parece marcar su vivencia del juego como elemento que la vincula con las Instituciones, con los otros. Es un elemento singular en la historia de su socialización.</p> <p>Expresa motivos de salud.</p> <p>Destaca los beneficios de la actividad física. Da cuenta del aspecto humano y la atención que recibe por parte de los docentes y el espacio de socialización que el servicio brinda.</p>



<p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades con relación a la actividad que desarrolla actualmente?</p> <p>Satisfacciones: Me siento bien. Mejor anímicamente. Vengo y no pienso en nada. Me siento bien, el cuerpo... Voy a mi casa y me baño y me siento mucho mejor.</p> <p>¿Qué otra actividad le gustaría hacer y por qué?</p> <p>Me gustaría hacer algo aeróbico. Algo como aerobismo o tae-bo, porque lo veo, parece que descargás, desgastás, es lo que yo quiero.</p>	<p>No identifica obstáculos ni dificultades. Se destacan aspectos positivos generales en relación con los beneficios del ejercicio. No hay una actitud crítica acerca de la forma en que la actividad es ofrecida.</p> <p>Se refiere al deseo de hacer una actividad aeróbica.</p>
--	--

Entrevistada N°4 Edad:42	Motivos mencionados
<p>Cuáles son las actividades /juegos que le interesaba realizar en la infancia?</p> <p>Natación. Siempre de chica me gustó nadar. Iba a un club de río y jugábamos mucho en el agua y en la arena. Me gustaba hacer pruebas en el agua. También me gustó la pileta, aunque en la infancia, siempre iba al río. Se hacían pic-nic con las familias amigas y nos divertíamos mucho.</p> <p>¿Podría recordar cuando y por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia y el deporte?</p>	<p>Relata situaciones placenteras, vinculadas al espacio público, al contacto con la naturaleza. Actividades no formales, ligadas también a lo familiar.</p>

<p>Siempre me gustó, sobre todo la natación, pero me decidí a hacer bien después de los 40 años cuando ya estaba más organizada en mi casa y todo eso. Me interesó relacionarme con gente.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este programa?</p> <p>Por motivos de salud y porque hay lindos grupos de gente. Es porque a esta edad hay que tratar de estar activa y prevenir enfermedades con la actividad física. También es lindo tener grupos de gente para charlar y salir un poco...</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades?</p> <p>Me siento bien física y psíquicamente. Tengo un momento para mí, para pensar en otra cosa, sentirme como más liberada. Es bueno reunirse con otros. Poder disfrutar de la clase...uno se libera . Las dificultades son algunos problemas, pueden ser económicos y...familiares.</p> <p>¿Qué otra actividad física le gustaría realizar y por qué?</p> <p>Aerobismo, correr. También me gustaría, pero no tengo tanto tiempo todavía.</p>	<p>Pareciera haber una decisión muy planificada de acuerdo con sus posibilidades familiares. Hay una relación con la historia, con el gusto por el agua, la natación.</p> <p>Destaca la importancia de la participación, la integración social. Relacionarse con gente.</p> <p>Parece expresar una sensación de libertad al hacer actividad física. Reconoce la importancia del cuidado personal como así también la autonomía, el tiempo personal. Como dificultades hace mención a problemas personales, de índole económico y familiar .No identifica particularidades del servicio, tiene una visión genérica y sin espíritu crítico.</p>
---	---

Entrevistada N°5. Edad:40	Motivos mencionados
<p>¿Cuáles son las actividades que le interesaban realizar en la infancia?</p> <p>De chica jugaba juegos pasivos, mucho a la mamá, el banco, sellaba papeles. Y juegos dinámicos como la escondida, las popas, carreras, elástico, jugaba mucho a saltar. Y luego en la Escuela secundaria jugaba al volley, cesto. También en el club hice hockey. Jugaba al tenis criollo, siempre recreativo. Nadaba en la pileta, en el río o el mar. Mucho en familia, mi papá me enseñó a nadar y siempre en el club o en vacaciones. Me gusta mucho el agua</p> <p>¿Podría recordar por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>Me interesó hacer actividades relacionadas con la gimnasia por los motivos que ya te dije, además porque lo hacés al aire libre, en espacios verdes. Tomás aire, te despejás. Y algunas actividades deportivas como el volley porque lo practiqué en la adolescencia y siempre me gustó.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este programa?</p> <p>En realidad por motivos preventivos. Por la recomendación de los médicos sobre la actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares, porque tengo antecedentes familiares de problemas cardíacos y “nerviosos”. Y problemas articulares (artrosis) y porque la actividad física te ayuda a sentirte bien físicamente. Te activa y despeja y produce efectos como “mejora del humor”</p>	<p>Recuerda juegos pasivos y luego destaca juegos dinámicos y deportes. Menciona su participación en clubes y espacios públicos.</p> <p>Aparece el aire libre, el contacto con el medio natural como instancia de esparcimiento y de desarrollo de actividad física. Siente placer por reproducir situaciones vividas en el deporte. Menciona también motivos relacionados con la salud.</p> <p>Se denota un acceso fluido a material de divulgación científica que conforma un conocimiento básico sobre los beneficios de la actividad física.</p> <p>Sentirse bien corporal y anímicamente</p>

<p>.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades con relación a la actividad que desarrolla actualmente?</p> <p>Actualmente hago caminatas porque me hace bien para el sistema cardiovascular y me gusta salir al aire libre. Me viene bien por los horarios. Me hace sentir bien, despejada, me tranquiliza y distrae. No encuentro dificultades, cuando está feo el tiempo hacemos gimnasia adentro.</p> <p>¿Qué otra actividad le gustaría hacer?</p> <p>Me gustaría ir a nadar y jugar al volley. Creo que tiene que ver con el deseo, lo que uno ya hizo y le gustó siempre. Me gustaría también hacer yoga.</p>	<p>Nuevamente aparece la prevención y la sensación de placer y de sentirse bien física y anímicamente.</p> <p>Actividad deportiva relacionada con su historia corporal. Aparece como actividad nueva a realizar el yoga.</p>
<p>Entrevista N°6 Edad:40</p>	<p>Motivos para la práctica</p>
<p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este programa?</p> <p>Para mantener el cuerpo, por estética.</p> <p>¿Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia?</p> <p>Me gustaba andar en bicicleta, jugar a las bolitas entre varones, siempre. Trepar a los árboles, cazar pajaritos, mariposas.</p>	<p>Menciona sólo como motivo el cuidado del cuerpo, directamente la estética.</p> <p>Se refiere a la actividad lúdica que realizaba en la infancia, espontánea y en la naturaleza.</p>

<p>¿Podría recordar por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia y el deporte?</p> <p>Porque pasando los treinta años se te afirman los kilos, se te hace difícil para adelgazar. Quiero verme más delgada. Es más por estética, también por la salud pero la verdad es que quiero ser flaca, por estética más que nada.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuáles son las dificultades con relación a la actividad que desarrolla actualmente?</p> <p>La satisfacción es haber elegido la actividad para bajar de peso y lograrlo .Estoy bajando. También encuentro satisfacciones por pertenecer a un grupo de chicas y la relación con los profes. Las dificultades son levantarme temprano, que me duele el cuerpo después de la actividad.</p> <p>¿Qué otra actividad le gustaría hacer y por qué?</p> <p>Me gustaría hacer natación.</p>	<p>Insiste en el tema de la estética por sobre todas las cosas.Menciona la necesidad de verse más delgada,"verse bien".</p> <p>Aparece nuevamente el tema del adelgazamiento. Rescata la posibilidad de relacionarse con un grupo de gente a partir de la actividad.</p> <p>Natación</p>
--	--

<p>Entrevista N° 7 Edad:41</p>	<p>Motivos mencionados</p>
<p>¿Cuáles son las actividades /juegos que le interesaba realizar en la infancia y donde las realizaba?</p> <p>Realizaba actividades de Ed. Física en la escuela y en el barrio.En el barrio jugaba con mis amigos,a la escondida y esas cosas.Era más divertido, más libre,nos la pasábamos corriendo.</p>	<p>Menciona la actividad física vinculada con lo formal y lo social.</p>

<p>¿Podría recordar cuando y por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>Me interesé al principio por natación, para aprender a desempeñarme en el agua, pero me aburrí, porque...no se... es muy monótono, no tenés tanto contacto con la gente, no podés charlar mucho. Me pasé a gimnasia porque quería hacer otra cosa más social...Tener un momento para pasarla bien y hacer amigas.Tener un grupo.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este Programa?</p> <p>Quería aprender a nadar.Hice natación un tiempo y después empecé gimnasia localizada y sigo hasta ahora.Me gusta más porque es más divertido por la música y los juegos que hacemos. Las clases acá son diferentes y es un lindo grupo de gente el que se formó.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades?</p> <p>Me encanta el grupo humano que hay y me gusta la profesora porque es muy dinámica y siempre está dando cosas nuevas. Se hace gimnasia con música y además juegos y gimnasia en grupos. A veces se hacen reuniones, mateadas, clases al aire libre...es un lindo grupo... No encuentro dificultades, bueno sí... a veces el tiempo que no te alcanza...por las obligaciones que uno tiene, pero trato siempre de venir, de no perderme una clase.Me hace sentir muy bien la gimnasia.</p> <p>¿Qué otra actividad física le gustaría realizar y por qué?</p> <p>Me gustaría hacer caminatas porque es al aire libre, en el parque... Alguna danza, así como la que hacen en el Parque Urquiza danzas circulares. Pero no se a mí la</p>	<p>Hay una búsqueda de actividad social a partir de la actividad física Búsqueda de lo placentero.</p> <p>Destaca el aspecto social, de integración y la posibilidad de relacionarse con pares. También destaca el aspecto lúdico y la calidad del servicio docente.</p> <p>Avanza sobre algún nivel de detalle en aspectos del servicio que le parecen relevantes como son: la calidad y versatilidad de la docente, la impronta lúdica de la actividad y la conformación del grupo humano.</p> <p>Actividades grupales y al aire</p>
--	--

Urquiza...danzas circulares...Pero no se, a mí la gimnasia que hago me gusta.	libre.
---	--------

Entrevista N° 8 Edad:45	Motivos mencionados
<p>¿Cuáles son las actividades que le interesaba realizar en la infancia y dónde las realizaba?</p> <p>Natación y Patín. Practicaba patín artístico en N.O.B.Me gustaba mucho, después abandoné porque no me llevaron más. Natación, porque me gustaba estar al aire libre, tomar sol, hacer piruetas. En la secundaria no hice nada. Iba a la pileta libre en el club, con mis amigas. Después de grande, cuando tuve los chicos no hice nada. Y lo hubiera necesitado para mantenerme bien. Pero nadie me fomentaba que hiciera gimnasia.Antes no estaba tan difundido.</p> <p>¿Podría recordar por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>Se ha difundido mucho. Te hace sentir bien. A mí me limpia la mente la gimnasia. Caminar me hace bien, me despeja. El médico me decía: vos hacé hasta donde puedas. Cada vez puedo más y me siento re bien.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este programa?</p> <p>La falta de dinero El problema de cáncer que pasé hace un año. Estaba muy quieta, sentía que me pesaban las piernas. Pero no sabía donde ir porque no tenía dinero.Alguien me dijo de este programa. Ahora camino aparte. Me gusta como dan acá porque es serio, si hacés algo mal te corrigen. Los profesores son muy buenos. Yo tuve mala experiencia en los gimnasios privados. Es importante que te miren, te corrijan.</p>	<p>Parecería haber una actitud pasiva frente a la actividad física ya que adjudica a otros la falta de estímulo hacia la actividad física. Menciona actividades física no formales y vinculadas con el tiempo libre y la naturaleza.</p> <p>Se refiere a motivos de salud, indicación médica hace mucho hincapié en “sentirse bien”.</p> <p>Destaca la calidad técnica y la atención de los docentes en comparación con servicios privados. Considera especialmente que el servicio sea gratuito.</p>

<p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades con relación a la actividad que desarrolla en la actualidad?</p> <p>Me gusta la gimnasia localizada porque ya a esta edad querés endurecer las piernas. Me gusta, me despeja.</p> <p>La gimnasia hace bien, el deporte, el aire libre. Es muy bueno que haya difusión. Ahora uno lo fomenta. Me gustaría que mi marido hiciera. Me gusta todo.</p> <p>¿Qué otra actividad le gustaría hacer y por qué?</p> <p>Yoga, caminatas, pero gimnasia es lo que más me gusta.</p>	<p>No detecta ni focaliza el análisis sobre el servicio sino sobre los beneficios del ejercicio físico en general.</p> <p>La actividad que realiza es la que más le gusta, pero menciona caminatas y yoga como posibles a incorporar.</p>
<p>Entrevistada N° 9 Edad:49</p>	<p>Motivos mencionados</p>
<p>¿Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia y donde las realizaba?</p> <p>Correr, saltar con la soga. Actividades físicas no. Iba a una escuela de campo. No había actividad física, como ahora. En el pueblo chico y de campo no se hacía deporte ni actividad física. Jugabamos al trencito, a la soga.</p> <p>¿Podría recordar por qué se interesó por realizar</p>	<p>Se refiere a juegos espontáneos en la niñez. Menciona la falta de actividad física en la escuela.</p>



<p>actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>El médico me lo indicó por mi artrosis a los 25/30 años; me dio actividad física. Empecé con yoga. Después vine acá y hago gimnasia localizada. Siento bien mis piernas. Hago caminatas de una hora por lo menos por el parque, me gusta sentir el olor a los eucaliptus, a las flores. La comunicación es muy importante. Antes no se hablaba de la actividad física para la mujer, menos todavía. Solamente podían hacer deporte los hombres. Me siento re bien estando en grupo.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este programa?</p> <p>Por salud, no por estética. El afán de estar mejor, querer mi cuerpo, quereme yo. Porque me hace bien a la salud. Camino mucho y ando en bici. No dejo de estar en actividad, me siento bien, estoy ágil. Mi cuerpo está bien. Tengo que estar en movimiento constante por la artrosis.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades con relación a la actividad que desarrolla actualmente?</p> <p>Me gusta estar en grupo, conocer personas, hacer amistades. Te abris a otras personas.No me gusta la monotonía. Para mí es una vía de escape por mi problema de artrosis. El vínculo con los profesores. Tenemos otros temas, no sólo la gimnasia. Es un grupo lindo. Dificultades,nada.</p> <p>¿Qué otra actividad le gustaría hacer y Por qué?</p> <p>Me gusta todo, gimnasia modeladora me apasiona y yoga. Caminar, bicicleta. Me gustaría aprender a nadar pero tengo miedo al agua. Soy re cobarde.Es algo pendiente.</p>	<p>El motivo principal parece ser la prescripción médica. Destaca la importancia de la actividad física al aire libre. Reconoce espacios públicos y la pertenencia a un grupo como elementos importantes. Menciona la evolución de la mujer ante el desarrollo de actividad física.</p> <p>Identifica la actividad física con la salud. Hace referencia a su cuerpo y al bienestar que le provoca la actividad.</p> <p>Rescata la posibilidad de relacionarse con la gente, salir de la rutina. No identifica dificultades.</p> <p>Menciona las actividades con entusiasmo, desde el deseo.</p>
--	---

Entrevista N° 10 Edad:42	Motivos mencionados
<p>Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia y donde las realizaba?</p> <p>Me gustaban mucho las actividades físicas y deportivas, el volley. Tregar, Correr, andar en bicicleta, nadar, jugar a la pelota. También me gustaba ir a danza. Jugaba en la escuela, en el parque, en las plazas. Recuerdo siempre los juegos y deportes al aire libre.</p> <p>¿Podría recordar por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>Me interesé porque una amiga siempre machacó con el tema de la gimnasia, la salud, el cuerpo trabajado. Y también por los medios de comunicación, T.V, revistas propagandas de los gimnasios, radios, promociones varias. Este lugar lo elegí porque me queda de acuerdo a mis posibilidades: horarios, cercanía; pero sobre todo porque es un buen lugar, las clases son muy buenas.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este programa?</p> <p>Los motivos fueron varios: Porque es buena para la salud. Porque me siento bien, más tonificada. Porque por los medios, T.V, revistas se promueve el ejercicio para la salud.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades que encuentra en la actividad que desarrolla actualmente?</p>	<p>Se refiere a las actividades tanto lúdicas como deportivas realizadas en espacios públicos.</p> <p>Se nota una influencia del entorno: medios de comunicación, amistades.</p> <p>Denota manejar información sobre los beneficios de la actividad física para la salud. Menciona como motivo la calidad de vida.</p>

<p>Las satisfacciones son que el cuerpo cambia, se tonifica. Se siente más relajado, con menos tensiones.</p> <p>Dificultades: El poco tiempo que uno le puede dedicar a la actividad, llegando a las corridas para una clase y yéndose a las corridas. A veces tengo que elegir la actividad de acuerdo a mis horario y no concuerda con lo que más me gusta.</p> <p>¿Qué otra actividad le gustaría hacer y por qué?</p> <p>Baile de todo tipo: folclore, tango, danza africana, danza árabe, danza jazz.</p>	<p>Identifica como dificultad el esfuerzo que implica preservar el espacio dentro de las ocupaciones cotidianas. Hace hincapié en las ventajas de la actividad en relación con la calidad de vida y una sensación de bienestar físico.</p> <p>Relación con su historia corporal Actividades relacionadas con la danza.</p>
---	--

Entrevistada N°11 Edad:46	Motivos mencionados
<p>¿Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia y donde las realizaba?</p> <p>Me interesaba el deporte: el volley y el básquet. En la infancia hacía básquet en el club y los juegos con amigos eran muchos. Correr, jugar con los chicos del club y en el barrio. En la adolescencia hacía volley en el Club.</p> <p>La ed. Física en la secundaria fue muy importante para mí sobre todo por los campamentos. Ahí tuve experiencias verdaderamente comunitarias. Aprendí y entendí el valor del trabajo en grupo y la camaradería. Eso le daba a las clases de Ed. Física un atractivo diferente...Yo me sentía ahí en las clases como en un lugar distinto, donde había otra comunicación y otra libertad...</p> <p>Además por mi altura y habilidad tenía buen desempeño deportivo. Participaba mucho y era muy divertido.</p> <p>¿Podría recordar cuando y por qué se interesó por</p>	<p>Hay historia corporal. Rescata la comunicación. Vincula la actividad física con la socialización.</p> <p>La menciona ligada a lo institucional, formal.</p>

<p>realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte</p> <p>Porque tengo que bajar de peso y porque es necesario hacer actividad física a esta edad en forma preventiva.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este Programa?</p> <p>Por prescripción médica, para controlar el sobre peso y también por estética, pero yo estoy tan lejos, ya de la estética. De chica siempre hice deporte; después me volví sedentaria y engordé... Pero...más creo...porque la forma en que acá se trabaja me motiva a venir, porque siempre hay un clima agradable y divertido...y se ocupan de generar actividades sociales donde uno pude integrarse con los compañeros desde otro lugar, no sólo el de la clase.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales las dificultades con relación a la actividad que desarrolla actualmente?</p> <p>Las satisfacciones son el bienestar general. Un mayor bienestar corporal y anímico, y las dificultades bueno...el tema del tiempo, los horarios para realizar actividad.</p> <p>¿Qué otra actividad física le gustaría realizar y por qué?</p> <p>Alguna actividad que tenga un elemento más rítmico: danzas. Yoga, porque te ayuda a armonizar el cuerpo y cuestiones emocionales y te mantiene la plasticidad. Me gustaría también hacer remo, por el contacto con la naturaleza y el entrenamiento físico, y tenis porque me divierte.</p>	<p>Se refiere a la prevención a partir de la edad.</p> <p>Menciona la actividad física como vehículo de salud, pero también como mediador para la integración social. Puntualiza la acción protagónica de los profesores en esto de transformar la convocatoria propia de la actividad física en un vehículo de integración social.</p> <p>Menciona el bienestar corporal y anímico como satisfacciones . Los obstáculos son de índole personal(tiempo)</p> <p>Contacto con la naturaleza. Danzas yoga</p>
---	--

Entrevistada N° 12 Edad:41	Motivos mencionados
<p>¿Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia y donde las realizaba?</p> <p>De chica, en la escuela siempre jugaba carreras. En el día del niño, por ejemplo siempre me enganchaba en todos los juegos: Jugaba al volley. En mi barrio, a la bolita, al tejo. Con un grupo de vecinos en el playón en la plaza, siempre con chicos y chicas. No iba a un club, nunca hice nada, sólo en la escuela.</p> <p>¿Podría recordar por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>Antes de venir acá iba a un gimnasio. Después dejé, cuando me quedé sin trabajo, pero enseguida seguí acá y hace un par de años que vengo. Me gustó porque me sentí diferente...No se...siento bien el cuerpo, es como que tenés más fuerza. Más energía y te sentís más contenta... te revive. La profe es muy simpática y da muy bien las clases.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este programa?</p> <p>Bueno, eh, no sé, siempre me gusta la gimnasia. Me enteré por una vecina y empecé a venir acá. Me gusta la gimnasia que dan. Me gusta todo, el grupo, me llevo bien, me gusta divertirme, despejarme un poco. Venís y te olvidas de todo. Me desenchufo y la paso bien. También por mi cuerpo, me siento bien.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades con relación a la actividad que desarrolla actualmente?</p> <p>Dificultades no, no encuentro. Satisfacción sí, todo</p>	<p>Aparece el espacio público La actividad física vinculada al juego y al placer y a la socialización.</p> <p>Menciona un bienestar corporal y anímico muy importante.</p> <p>Aparece la difusión de la actividad "boca a boca". La explicita como algo placentero y reconoce que mejora la calidad de vida.</p> <p>Aparece nuevamente la socialización como elemento importante.</p>

<p>en relación con mi cuerpo. El grupo también porque es lindo, nos quedamos a charlar, tomamos mate. Es un tiempo para mí, para compartir con otra gente.</p> <p>¿Qué otra actividad le gustaría hacer y por qué?</p> <p>Me gusta el volley, pero no se si lo haría, a lo mejor sí... gimnasia sí, me gusta mucho.</p>	<p>Rescata el tiempo personal.</p> <p>Reafirma el gusto por la actividad que realiza, le gustaría jugar al volley, relacionado con lo hecho con anterioridad.</p>
<p>Entrevistada nº13 Edad 46</p>	<p>Motivos mencionados</p>
<p>¿Cuáles son las actividades/juegos que le interesaba realizar en la infancia y donde las realizaba?</p> <p>Jugábamos a la escondida, al elástico, al ladrón y policía con los chicos y chicas del barrio, hacíamos esos juegos. Ibamos a la plaza, al parque. Jugábamos en las veredas. Estábamos siempre afuera, no había tantos peligros como ahora.</p> <p>¿Podría recordar cuándo y por qué se interesó por realizar actividades relacionadas con la gimnasia o el deporte?</p> <p>Decidí hacer actividad para bajar de peso y para estar más elástica. Después de los 40 ¿viste? Te cambia el cuerpo. Estaba muy quieta, me dolía el cuerpo, estaba sin energía. Me quería sentir mejor y en todo aspecto, el cuerpo y el ánimo. Tener más energía.</p> <p>¿Cuáles fueron los motivos que la llevaron a realizar una práctica de actividad física en este Programa?</p> <p>Uno fue para sentirme bien yo, más distendida, más relajada. Trabajo todo el día sentada y me sentía mal, contracturada. Una prima me dijo de este programa y vine con ella y me sentí re bien por la actividad y por la profe y las chicas.</p>	<p>Aparece la libertad de movimiento y la vivencia del espacio público sin “amenazas” .Hay una idea de construcción de espacios de libertad desde el tiempo libre y del espacio público entre pares.</p> <p>Se vincula con una situación de preservar la salud y de mantenimiento de la juventud.</p> <p>Aparece la publicidad “boca a boca”. Se reconoce la necesidad de encontrar un espacio para relacionarse, para vincularse</p>

<p>la actividad y por la profe y las chicas. También porque necesitaba un tiempo para mí, para mi persona, para relacionarme con gente. Salir un poco.</p> <p>¿Cuáles son las satisfacciones que encuentra y cuales son las dificultades con relación a la actividad que desarrolla actualmente?</p> <p>Dificultades no encuentro.Satisfacciones,me siento mejor yo, anímicamente. Me hizo muy bien. Estoy un poco más delgada, pero sobre todo me siento bien, más joven.</p> <p>¿Qué otra actividad física le gustaría realizar y por qué?</p> <p>Tae bo, porque tiene todo, para relajarte, para tonificar. Me parece que es bien completo.</p>	<p>socialmente, de tener un espacio personal, una actividad autónoma y de autocuidado. También la identificación negativa del sedentarismo y el reconocimiento de la actividad física para una vida activa, integral.</p> <p>Sentirse bien corporal y anímicamente</p> <p>Tae-bo</p>
--	--

### 4-3 ANEXO Nº 3

Cuadro de análisis de las entrevistas

R U.A	S A L U D			ESTETICA		HISTORIA CORPORAL			SOCIALIZACION		EVOLUCION DE LA MUJER EN LA SOCIEDAD
	Beneficios- prevención	Prescripción médica	Bienestar físico	Verse bien	moda	Actividades relacionadas con infancia	Lugar que ocupa la actividad física	Relación con los espacios públicos	Pertenencia a un grupo	Integración social	Autonomía-Cambio de contexto
1	Ligado con su historia- Trabajo fabril/gimnasia higiénica					Vínculo de la act. Física con su vida familiar y su historia		Actividad desarrollada en espacios públicos		Integrarse	Cambio de contexto
2						Relección de juego con su vida	Vivencia placentera de la actividad física	Práctica en espacios abiertos		Vínculos humanos	Valor de la autonomía, del tiempo personal
3	Reconocimiento de los beneficios del ejercicio		Dolencias físicas							Vínculos con otros, pertenencia institucional, valor del juego y lo social	
4						Relación con su historia		Vivencia placentera del espacio público	Participación, relación con otros		Autonomía. Tiempo personal
5	Prevención de enfermedades		Sentirse bien corporal y anímicamente			Relación con su historia deportiva		Participación en espacios públicos, clubes, medio natural			
6				Mantenimiento del cuerpo.	Apariencia. La mirada del otro				Importancia de pertenecer a un grupo		
7								Actividades grupales al aire libre	Posibilidad de reaccionarse con otros	Actividad física vinculada a lo social	



8	Destaca los beneficios en general	Prescripción médica por problemas de salud	Sentirse mejor					Importancia de las actividades en espacios públicos			
9		Indicación médica por problemas de salud						Reconocimiento de actividad en espacios públicos	Importancia de pertenecer a un grupo		
10	Reconoce beneficios e la actividad física .							Importancia de la actividad en espacios públicos			
11	Reconocimiento de la actividad física como vehículo de salud	Prescripción médica					Historia corporal ligada a lo formal.vivencia de grupo..			Vincula la actividad física con la integración social	
12	Reconoce los beneficios de la actividad física						Actividad física placentera Juego			Importante vínculo de la actividad física con la socialización	
13	Preservar la salud							Vivencia del espacio público		Espacio para relacionarse socialmente	Reconocimiento de espacio personal. Autonomía

## 5-Bibliografía

Bernard, Michel; (1985), El cuerpo, Ediciones Paidós. Barcelona-Bs.As.-México.

Blanchard, K y Chesca, A ; (1986). Antropología del Deporte, Ed. Bellaterra, S.A.

Burin Mabel-Meller Irene; (1999), Género y Familia. Ed. Paidós. Bs. As.

Caldarelli, S-Conti, F.-De Giuli, C-Tamoni, S.; (1986) ¿Por qué el abandono? ¿Por qué la falta de motivación en el deportista? Revista Olímpica nº225.

Cohen, Louis y Marion Lawrence (1990) Métodos de investigación educativa. Ed. La Muralla.

Cuadernillo de la Cátedra "Teoría de la Cultura Física" (1999). U.F.L.O. Bs. As.

Denis, Daniel; (1980), El cuerpo enseñado, Ediciones Paidós. Barcelona-Bs. As.-México.

Elías, N y Dunning, E (1996). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Fondo de Cultura económica. México.

Foucault Michael; (1989), Vigilar y Castigar. Siglo xx. Bs.As.

Garcés de los Fayos Ruiz, E.J y García Montalvo, C. (1997). Calidad de vida y deporte. Revista de Psicología del deporte. Dossier; 12. 137-146.

Grasso, A; (2001). El aprendizaje no resuelto de la Educación Física. Ediciones Novedades educativas. Bs.As.-México.

Heinich, N (1999) "Norbert Elías, Historia y cultura en Occidente", Ediciones Nueva Visión. Bs. As.

Juliano, D (1998). "Las que saben. Subculturas de mujeres. Cuadernos inacabados". (Madrid. Seminario Género y Trabajo, U.N.R)

Kesselman, S.; (1990), "El pensamiento corporal, Ediciones Paidós. Barcelona-Bs.As.-México.

Milstein, D-Méndez, H; (1999), La escuela en el cuerpo. Miño y Dávila Editores.

Morgade, G; (2001), "Aprender a ser mujer, aprender a ser varón, Ediciones Novedades Educativas. Bs.As.-México.

Paravicini,U.; (1999), "Rol y uso social de los espacios públicos. Las mujeres y los espacios públicos". Material de Conferencia, Rosario 29 y 30 /06/99.

Resúmenes del "5º Simposio Internacional de Ciencias Aplicadas al Deporte", (1996), Rosario.

Resúmenes del " 6º Simposio Internacional de Ciencias Aplicadas al Deporte", (1998), Rosario.

Samaja, Juan ; (1995) "Epistemología y Metodología, Eudeba.

Taylor, S. J y Bodgan, R; (1996) , Introducción a los métodos cualitativos de investigación, Ediciones Paidós. Bs. A.s.

Zaida Lobato, M; (2000), Historia de las mujeres en la Argentina, Ediciones Siglo XX, Tomo II.