

PARTICULARIDADES DEL DESARROLLO MOTOR FEMENINO:

Mtra. Eva J Contreras González

Existen aspectos generales de la motricidad en la edad adulta que se comparten entre uno y otro sexo que debemos conocer para posteriormente identificar las características específicamente femeninas. Partiendo de esto, la motricidad en la etapa adulta se podría describir con palabras del propio Meinel como: " de afianzamiento, diferenciación y cultivo" de los movimientos. Principalmente durante la década de los 20 a los 30 años.

A continuación trataremos de enlistar las más significativas de esta etapa:

- 1.- Las cualidades motrices alcanzan su máximo apogeo y con ello el mas alto desempeño deportivo.
- 2.- el comportamiento motor logra la máxima funcionalidad y economía lo que posibilita la graduación de la fuerza así como la precisión en los movimientos.
- 3.- se alcanza la automatización motriz lo cual permite ahorro energético nervioso y de fuerza.
- 4.- Se logra una "consolidación individual"de los movimientos que representa el estilo o sello personal de la expresividad motriz cotidiana de cada persona.

En esta etapa adulta la motricidad se ve influenciada por dos factores:

- A.- El trabajo profesional
- B.- La práctica de la actividad física y-o deportiva.

En cuanto al trabajo profesional y la motricidad existe una estrecha vinculación, al grado de que este puede modificar, propiciar o deteriorar el estado y comportamiento motor de la persona. Es innegable que una profesión pasiva provoca un sedentarismo cuyas consecuencias pueden derivar en deterioro del sistema cardiovascular y óseo-muscular, así como en problemas posturales y degeneración de las capacidades motrices.

Por otro lado, las ocupaciones laborales que demandan grandes esfuerzos físicos si bien, mantienen algunas capacidades motrices en buen estado, provocan serias modificaciones posturales así como la aparición de formas toscas pesadas que el propio Meinel describe como el fenómeno de “configuración profesional del movimiento”.

Sin embargo, en ambos casos estas consecuencias pueden evitarse mediante compensaciones motrices que mantengan el nivel de las cualidades motrices aunque las exigencias de la vida moderna confabulan en contra de un estilo de vida activo. Lamentablemente el desarrollo tecnológico y las exigencias de la acelerada vida urbana confabulan en contra de casi cualquier esfuerzo físico-motriz, por lo que esta urgente necesidad de compensar la motricidad laboral queda en la mayoría de los casos insatisfecha.

2.- es quizá este segundo factor el que mayores consecuencias provoca en el individuo de edad adulta. Es innegable que quien llega a esta etapa siendo deportista, puede alargar su periodo de rendimiento competitivo y por lógica, su desempeño físico-motriz así como el nivel de sus cualidades motrices se mantiene elevado por periodo prolongado. Aún la actividad física de tiempo libre o de carácter recreativo ofrece las bondades del mantenimiento físico y la salud a los adultos que la practican de manera sistemática.

Por otro lado, es importante puntualizar las diferencias existentes en el comportamiento motor entre hombres y mujeres, ya que ello nos permitirá atender a unos y a otras de manera adecuada en atención a sus necesidades e intereses.

Partimos del supuesto antiguo de que la fuerza corporal de las mujeres es menor lo que determinó durante mucho tiempo su escasa participación deportiva e incluso la elección del deporte y especialidades a practicar, sin embargo, esta hipótesis es muy polémica dado el alto desempeño deportivo de la mujer en la actualidad.

Enumeraremos algunas particularidades de la motricidad femenina:

1.- posee la cualidad de ejecutar un los movimientos de manera "redondeada, grácil y suave"

2.- Expresividad motriz

3.- ligereza, fluidez rítmica y elasticidad motriz.

Debemos mencionar que la motricidad femenina también se ve influenciada por los dos factores concernientes al desempeño laboral y a la práctica de la actividad físico-deportiva. Sin embargo, se anexan otros dos que son específicos al genero:

1.- La Maternidad: Este periodo casi inherente a la mujer provoca que en la mayoría de los casos se abandone la actividad desde el embarazo, el parto, el posparto y un periodo de cuidados del bebé. Dicho abandono obedece principalmente a falta de información, costumbres, mitos infundados y en general, a la cultura popular que a final de cuentas reprime la motricidad femenina. Aún en la actualidad esta actitud persiste pese a que se ha comprobado científicamente que una vez cumplida esta función biológica, la mujer está en plena capacidad de retomar su actividad física y deportiva incluso con un mayor rendimiento debido a que la propia maternidad le otorga a su comportamiento motor una mayor madurez y economía.

2.- El Climaterio: en etapa muy similar a la pubertad por los cambios fisiológicos y psicológicos que conlleva aunque en forma inversa, también se registra un alto nivel de incidencia de abandono de la actividad físico-deportiva otra vez por miedos infundados y el tradicionalismo ortodoxo que exige a la mujer esta edad mesura y pasividad.

Otro aspecto determinante es la disminución en el nivel de las capacidades motrices que sobreviene con la edad, lo que provoca en la mujer la sensación de torpeza y la falta de fuerza de otros tiempos. Sin embargo es una verdad científica que la actividad física sumado a una alimentación adecuada y un estilo de vida sano y productivo pueden retrasar el proceso de envejecimiento y ofrecen enormes ganancias en este periodo de la vida, tales como:

1.- Retrasa el deterioro de las capacidades físicas y motrices.

2.- Detiene el proceso degenerativo de la osteoporosis.

- 3.- Conserva la facilidad de movimientos con ligereza y elasticidad.
- 4.- aumenta la seguridad motriz.
- 5.- Favorece la salud física y emocional pues permite una mejor calidad de vida.

Por lo anterior y considerando estas particularidades motrices de la mujer, resulta urgente ofrecer una atención especializada en cada uno de estas situaciones particulares de la vida femenina evitando así el abandono de la práctica deportiva y recreativa. Es urgente ofrecer alternativas que aborden no solo la motricidad sino implicar a todos los aspectos de la personalidad, es decir, una atención integral e integradora que involucre de manera equilibrada a la díada mente-cuerpo.

A continuación acercamos algunas propuestas que pueden ser útiles:

- A.- Clubes predeportivos y deportivos para niñas, adolescentes y jóvenes.
- B.- Talleres para la práctica de actividad físico-deportiva y físico-artística para jóvenes y adultos.
- C.- Cursos para la atención físico psíquica para mujeres gestantes y recuperación post-parto.
- D.- Estimulación temprana y oportuna para madres e hijos.
- E.- Talleres de Matrogimnasia y actividades lúdicas para madres e hijos.
- F.- Círculos de atención y recuperación física y emocional de gimnasia suave para mujeres en situación de riesgo.
- G.- Grupos de actividades físicas recreativas y deportivas para mujeres con necesidades especiales.
- H.- Clubes de yoga, gimnasia suave etc. Para el mantenimiento emocional y físico de las adultas mayores.

Las anteriores propuestas son solamente algunas de la diversidad de posibilidades que pueden retomarse para la estructuración de planes y programas que atiendan a la motricidad femenina desde sus diferente ángulos en los cuales se dé cumplimiento a objetivos educativos, formativos sociales y emocionales, tales como los siguientes:

A.- ORGÁNICO-FUNCIONALES:

Favorecer el desarrollo, desempeño y mantenimiento que permita el óptimo funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas que integran la anatomía femenina.

B.- SOCIALES:

Reivindicar y valorar el rol social y la presencia de la mujer en las diferentes etapas de su vida desde el punto de vista de la actividad física tanto recreativa como deportiva.

C.- PSICO-EMOCIONALES.

Propiciar la estructuración, formación y reconstrucción de una personalidad sana, funcional y plena en cada uno de los diferentes momentos en la vida femenina.

Por todo lo expuesto con anterioridad, estamos plenamente convencidos de que la presencia femenina en el ámbito de la actividad física y el deporte forma parte de un proceso de transformaciones sociales y culturales que se deben gestar al interior de cada sociedad, solo esto hará posible que la mujer retome, precie y decida sobre el uso de su espacio, de su tiempo y de su cuerpo.

Es la propia mujer quien debe abrir estos espacios que le permitan diferenciar sus funciones y roles, sus responsabilidades y deberes pero también, sus derechos.

Es ella, es cada una de nosotras, es la mujer, quien debe tomar las decisiones sobre su propia vida, el valor de apreciarse a sí misma, a sentirse merecedora y capaz de cuidar, respetar, amar y disfrutar de su cuerpo, en su cuerpo y con su cuerpo.

Este cuerpo, el único que tenemos y que por las funciones propias del género, es el cuerpo más compartido.

Abril del 2003.