

Las Torres de Cotillas estudia la práctica físico-deportiva en mujeres adultas

Lo ha hecho a través de un programa que ha durado tres meses y en el que han colaborado la Universidad de Elche, la Concejalía de Deportes local y el grupo "Avanza"

23/09/14 – La Universidad de Elche, la Concejalía de Deportes de Las Torres de Cotillas y el grupo "Avanza" han concluido en el municipio torreño un programa cuyo objetivo era comprobar el efecto que un programa de ejercicio físico, apoyado en estrategias motivacionales, tiene sobre componentes psicológicos (afectivos, de la conducta y cognitivos) y físicos de las mujeres participantes en el programa. "Se realizó en la sala de usos múltiples del Polideportivo Municipal y estuvo impartido por Javier Chico, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte", señala el concejal torreño de Deportes, Ginés Pérez Iniesta.

Este programa abarcó tres meses, con una duración de dos horas a la semana en horario de tarde. La base del proyecto fue el uso de la actividad física y el deporte, desde una perspectiva motivadora, para consolidar la práctica físico-deportiva en mujeres adultas.



Ambiente lúdico y motivante

Para comenzar el programa se realizó una prueba inicial en la que se evaluaba la condición física y psíquica de las deportistas. En las sesiones se combinaron actividades de resistencia a través de juegos, ejercicios de fuerza para el tren superior e inferior, utilizando bandas elásticas y mancuernas, y ejercicios de flexibilidad, todo con un ambiente lúdico y motivante.

"Tras los tres meses de trabajo propuestos, los resultados fueron positivos, ya que se volvió a realizar una evaluación final, donde se observó que las mujeres incrementaron su condición física y, donde además, los medidores psicológicos también se vieron aumentados", explica Pérez Iniesta.

