



# MULTIMEDIA PESISTAS “ EL ENFOQUE DE GENÉRO EN EL DEPORTE HALTEROFILIA”

[Inicio](#) ▯ [MULTIMEDIA PESISTAS “ EL ENFOQUE DE GENÉRO EN EL DEPORTE HALTEROFILIA”](#)

📅 17 Mayo, 2017

✍️ Fidel Martínez Tamayo

📁 Evento 2017

💬 Sin Comentarios

CONVOCATORIA  
Segundo evento  
científico nacional

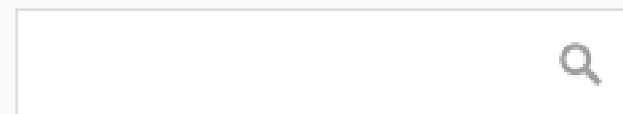
Autoras: MSc. Noelsis Pupo Ge, Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente, E-mail: [npupo@uo.edu.cu](mailto:npupo@uo.edu.cu)

MSc. María Elena Sierra Sanbdoval

Lic. Yoandra Hernández Ávila

## RESUMEN

En Cuba la práctica del deporte Levantamiento de pesas o halterofilia, en el sexo femenino, constituye una temática de relevante actualidad. Los estudios de investigación realizados arrojan que en la primera confrontación internacional la preparación fue insatisfactoria, la suma de las féminas en este deporte se ha visto limitada por prejuicios y tabúes que limitan su incorporación al sistema de participación deportivo cubano. Después de aplicados los instrumentos y técnicas de investigación se constato baja participación en este sexo, también en los gimnasios y la comunidad, se apreció baja o ninguna matrícula. El trabajo tiene como objetivo: elaborar acciones para potenciar la incorporación de estas a la práctica del deporte Levantamiento de pesas, destacando la necesidad del enfoque de género en estas actividades. Se emplearon los métodos de Análisis-síntesis, Análisis de documentos y Observación, así como las técnicas de Encuesta y Entrevista. La valoración realizada por un grupo de expertos expresa que estas acciones constituyen un valioso aporte al proceso entrenamiento deportivo cubano en el contexto actual, específicamente para romper con tabúes que subsisten en la población de



## Entradas recientes

- ▶ [Evento de Género del CUM de Urbano Noris llega hasta una comunidad](#)
- ▶ [LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LA MUJER EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL. URBANO NORIS. REFLEXIONES DESDE LO LOGRADO.](#)
- ▶ [LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. UNA VÍA PARA LA MOTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE ORTOGRÁFICO EN NIÑOS Y NIÑAS.](#)
- ▶ [LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO](#)

la provincia y el país y pueden contribuir a la integración de estas a la práctica de deporte Levantamiento de pesas.

Palabras Claves: Enfoque de Género, incorporación, mujer, halterofilia, Levantamiento de pesas.

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades del hombre y la mujer ha constituido por años y en diferentes sistemas socioeconómicos, un objetivo esencial, que se fundamenta en la convicción de que es el ser humano el artífice del progreso social, y es la consecuente necesidad de aprovechar de forma óptima su fuerza creadora y transformadora.

Para el desarrollo de la sociedad cubana en la actualidad, se requiere de hombres y mujeres abiertas al cambio, listas a resolver cuantos problemas surjan con un criterio alto de responsabilidad moral e igualitaria, resaltando la equidad y el enfoque de género marcado en cada actividad realizada con un alto compromiso social y sin discriminación del sexo femenino.

Los ejercicios con pesas presentan un amplio campo de acción en el que pueden considerarse tanto su aplicación como deporte o como actividad complementaria, manifestadas en los tabúes, la pobre información e investigación sobre el tema en el mundo científico que no acepta ver a una mujer, más cuando son niñas, realizando ejercicios con pesas e impide su

ESTILO DE VIDA EN LA MUJER UNIVERSITARIA: MÉTODO EFICAZ PARA TRATAR LA CELULITIS.

- ▶ LA GESTIÓN UNIVERSITARIA DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS Y LOS EDUCANDOS EN LA FORMACIÓN DE LA COMPETENCIA INVESTIGATIVA DEL CONTADOR, EN LA CARRERA DE CONTABILIDAD Y FINANZAS EN EL MODELO SEMIPRESENCIAL.
- ▶ EXPERIENCIA INVESTIGATIVA DESDE UN PROYECTO AMBIENTALISTA-ENERGÉTICO.
- ▶ AHORRO DE ENERGÍA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO
- ▶ FOLLETO: "TÉCNICAS PARTICIPATIVAS Y MEDIOS DE ENSEÑANZA PARA LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS."
- ▶ ACTIVIDADES PARA POTENCIAR

incorporación a esta actividad.

Tanto investigaciones realizadas en las últimas décadas como los resultados de la práctica deportiva muestran que los entrenamientos con pesas, lejos de ser lesivos para el organismo femenino, contribuyen al fortalecimiento del aparato locomotor, así mismo se ha expuesto que la frecuencia de lesiones en un deporte como el Levantamiento de pesas no es mayor entre las mujeres que entre los hombres, a pesar de la alta intensidad del trabajo realizado.

El entrenamiento con pesas mejora la composición corporal, contribuyendo a aumentar la masa muscular y a disminuir el porcentaje de tejido adiposo. La elevación del tono muscular y el aumento de la turgencia en algunas zonas del cuerpo femenino, que representan para algunos gustos estéticos una mejoría de la belleza corporal, se consiguen a través del entrenamiento sistemático con pesas. Muestra de ello es que en la actualidad muchas artistas, modelos y candidatas a títulos de belleza concurren con asiduidad a los gimnasios a prepararse con pesas.

Los tradicionales roles sexuales y las diferencias en la fuerza entre hombres y mujeres han desembocado en aproximaciones erróneas sobre el entrenamiento de la fuerza en la mujer. La mayor fuerza del hombre puede explicarse por la fisiología masculina, más que por sus hormonas. Cuando se usan otras formas para medir la fuerza, como la fuerza relativa a la sección transversal del área del músculo, la fuerza entre hombres y

## LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN EL PLAN TURQUINO

- ▶ LA SISTEMATIZACIÓN CIENTÍFICA EN ARAS DE UNA EDUCACIÓN AMBIENTALISTA
- ▶ LA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO CONTEMPORÁNEO. VALORACIONES DE DOCENTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.
- ▶ CON LAS LETRAS APRENDO A LEER. TAREAS COMPUTARIZADAS
- ▶ POTENCIAR EN LAS FAMILIAS DEL PROYECTO SOCIOCULTURAL "LA TANIA" DEL MUNICIPIO CACOCUM EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE.
- ▶ EL USO DE HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS VINCULADAS A LA ECONOMÍA POR LOS ESTUDIANTES DEL CUM URBANO NORIS

mujeres es prácticamente igual. Las mujeres que practican el mismo entrenamiento que los hombres, específicamente diseñado para la fuerza, consiguen la remodelación del hueso y los tejidos blandos, del aumento de masa muscular, disminución en la grasa y aumento en su autoconfianza.

El estigma social y la falta de información persisten y favorecen la existencia de conceptos erróneos que condicionan un alejamiento de la mujer del entrenamiento de fuerza, lo que supone que la mujer no puede entrenar en las óptimas condiciones. Aunque las diferencias absolutas en la fuerza de los varones existen, la mujer es tan capaz como el hombre de desarrollar una fuerza relativa a la masa muscular total. Como consecuencia de esto, la mujer puede entrenar la fuerza de la misma forma que el hombre, usando los mismos programas, ejercicios, intensidades y volúmenes relativos a su masa corporal y al nivel de fuerza, y obtener el beneficio psicológico y fisiológico máximo.

El 23 de marzo de 1986, la Federación Internacional de Levantamiento de pesas autorizó la celebración, en 1987, del primer Campeonato Mundial Femenino, el cual tuvo lugar en Daytona Beach, Estados Unidos, con la participación de 100 levantadoras de 22 naciones.

Poco a poco se fue expandiendo por todo el mundo celebrándose así Campeonatos Mundiales, Campeonatos Mundiales Juveniles, en los años 1987 y 1995 respectivamente, se incluyó en los Juegos Olímpicos en el año 2000, siendo China, Rusia, Kazajstán y Corea de Sur las principales

URBANO NORIS.

- ▶ IMPACTO DE LOS TALLERES SOBRE LA MASCULINIDAD EN EL TERRITORIO DE URBANO NORIS.
- ▶ Esa violencia contra los hombres.
- ▶ COMPENDIO DE CUENTOS PARA NIÑAS Y NIÑOS.
- ▶ LA MUJER LÍDER Y DIRECTIVA EN EL SECTOR EDUCACIONAL MOENSE.
- ▶ EL ENFOQUE DE GÉNERO EN LOS ESTUDIOS SOCIALES DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN.
- ▶ LA INSTITUCIÓN DE LA ALIENACIÓN PARENTAL Y COMO FORMA DE PREVENCIÓN LA GUARDA Y CUIDADO COMPARTIDA DE LOS PADRES. SU AUSENCIA EN LA LEGISLACIÓN CUBANA.

potencias en ese momento.

Importantes eventos también tuvieron lugar en el área del Caribe. En 1998 se incluyó en los Juegos Centroamericanos y del Caribe y en 1999 en los Juegos Panamericanos donde resultaron México, Colombia, Venezuela, Ecuador y República Dominicana los países más destacados.

El Levantamiento de pesas femenino, por su aparición relativamente reciente, y por los mitos que todavía subsisten acerca de la práctica de este deporte por el sexo femenino, resulta una actividad poco conocida, que requiere ser estudiada con profundidad, para que se le valore adecuadamente y puedan ser desarrolladas en su totalidad las potencialidades de las mujeres cubanas para la práctica de esta disciplina.

Increíblemente la práctica del Levantamiento de pesas para el sexo femenino estaba prohibida en Cuba, sin embargo muchas deportistas cubanas utilizaban las pesas en su preparación: ¡Las únicas que no podían levantar pesas eran las pesistas!

A los entrenadores de pesas cubanos, que en otros países trabajaban con levantadoras de pesas de alto rendimiento ¡En Cuba les estaba prohibido terminantemente permitir levantadoras de pesas en sus gimnasios!

No obstante autores como Cuervo, C. P (2005); Navarro, E, D (2005); Programa de Preparación del Deportista (2007), Román, S. I (2006), Barcelán I. I. (2010) Del Frade, M. (2010) Pueden considerarse pioneros o iniciadores

- ▶ PROPUESTA DE ACTIVIDADES ENCAMINADAS A LA PREPARACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE EN LA ESCUELA DE ADULTOS PARA FAVORECER EL RESPETO A LAS PERSONAS LGBT
- ▶ LA PREPARACIÓN DE DIRECTIVOS Y DOCENTES PARA ATENDER EL PROCESO DE INCLUSIÓN SOCIAL
- ▶ ¿CÓMO DESARROLLAR LA PERCEPCION ANALITICA Y LA CREATIVIDAD CON PERSPECTIVA DE GÉNERO DESDE EL PROCESO EDUCATIVO DE LAS PRIMERAS EDADES? UN RETO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LAS NUEVAS GENERACIONES
- ▶ LA EQUIDAD Y LOS ROLES DE GÈNERO EN LA INCLUSIÓN DE LA ENSEÑANZA MEDIA
- ▶ LA FORMACION VOCACIONAL

J. L. (2010), Barriada, M. (2010). Pueden considerarse pioneros o iniciadores del Levantamiento de pesas femenino en Cuba.

En el año 2006, se determinó que Cuba asistiera a los **Juegos Centroamericanos** de ese año con un equipo completo, el cual se preparó por varias semanas y constituyó la base del equipo nacional actual.

Barcelan J. (2009), fue el primer entrenador de la preselección nacional femenina. Todos ellos realizaron trabajos que aportan diferentes concepciones de trabajo con pesas para el sexo femenino a partir de las experiencias de autores foráneos.

A través de visitas realizadas a los Combinados deportivos (CVD) del municipio Santiago de Cuba, se ha podido apreciar un auge extraordinario entre los varones hacia la práctica de este deporte, no ocurre así con el sexo opuesto, es decir que no es eficiente la incorporación de las féminas hacia la práctica de este deporte, destacando las siguientes insuficiencias

- Insuficiente incorporación de las féminas hacia la práctica del Levantamiento de pesas.
- La matrícula es escasa, provocando así un bajo aporte a equipos en los eventos municipales y provinciales.
- La matrícula se ve limitada por tabúes y erróneas concepciones con respecto a la práctica del Levantamiento de pesas en el sexo femenino.

Estas manifestaciones permitieron determinar que el **problema científico**

CON ENFOQUE DE GÉNERO  
DESDE LAS ÁREAS  
METODOLÓGICAS DE LOS  
CENTROS DE PIONEROS  
EXPLORADORES.

- ▶ FOLLETO DE PROPUESTA METODOLÓGICA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA FAVORECER EL MONTAJE DE DANZAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA PRIMERA INFANCIA.
- ▶ APORTE CON PERSPECTIVA DE GÉNERO DEL CONTEXTO FAMILIAR Y COMUNITARIO AL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS Y NIÑAS A TRAVÉS DE LAS CUALIDADES MORALES:
- ▶ JUEGO DIDÁCTICO PARA LA FORMACIÓN VOCACIONAL SIN DISTINCIÓN DE GÉNERO.
- ▶ ESTUDIOS DE GÉNERO PARA EL DESARROLLO LOCAL DESDE LA INTEGRACIÓN DE LOS CENTROS UNIVERSITARIOS



Estas manifestaciones permitieron determinar que el **problema científico** está dado en: ¿Cómo potenciar el enfoque de género y la incorporación de las féminas a la práctica del deporte Levantamiento de pesas?

Necesidad e importancia del tema de investigación.

Se evidencia en revelar nuevos procedimientos que propician en la dinámica del proceso de práctica sistémica del Levantamiento de pesas a través del uso de ejercicios especiales sustentados en actividades que van desde la diversidad de intereses, a la unidad en la práctica del deporte que permite transformar los intereses y motivos de las deportistas, aumentando la motivación e intereses por la práctica de este deporte, donde aun es necesario fundamentar desde el punto de vista psicológico, pedagógica, filosófico, didáctico y fisiológico el porqué las cargas de entrenamientos y los volúmenes y ejercicios que deben ser aplicados a las féminas en la práctica del Levantamiento de pesas.

El tema expuesto es de gran importancia, lo que se demuestra al revelar nuevos procedimientos que propician la dinámica del proceso de práctica sistemática del Levantamiento de pesas a través del uso de ejercicios especiales sustentados en actividades que van desde la diversidad de intereses a la unidad en la práctica del deporte que permite transformar los intereses y motivos de las deportistas, aumentando la motivación e intereses por la práctica de este deporte, donde aun es necesario fundamentar desde el punto de vista psicológico, pedagógica, filosófico, didáctico y fisiológico el porqué las cargas de entrenamientos y los

MUNICIPALES DE LA PROVINCIA HOLGUÍN.

- ▶ ELABORACIÓN DE DOCUMENTOS AUDIOVISUALES PARA FORTALECER EL DESARROLLO LOCAL EN CUETO
- ▶ AUDIOVISUAL DESDE LA VISIÓN DE FIDEL ACERCA DEL PAPEL DE LA MUJER EN LA SOCIEDAD.
- ▶ LA COMUNICACIÓN E INTEGRACIÓN DE ACTORES PARA LA INSERCIÓN DEL TERRITORIO EN LA PLATAFORMA ARTICULADA DE DESARROLLO INTEGRAL LOCAL (PADIT).
- ▶ TRATAMIENTO DEL PERSONAJE FEMENINO EN EL CINE DE ANIMACIÓN CUBANO. ACERCAMIENTO AL TEMA EN LA PROPUESTA CINEMATOGRAFICA MEÑIQUE, DE ERNESTO PADRÓN.
- ▶ EL EMPODERAMIENTO DE LA



volúmenes y ejercicios que deben ser aplicados a las féminas en la práctica del Levantamiento de pesas.

Dentro del ámbito deportivo actual se observa el logro de elevados resultados en muchas disciplinas deportivas, tanto en los deportes de tiempos y marcas, como en los juegos deportivos y en los de combate; asombra el nivel técnico, de preparación física y volitiva que muestran los mejores deportistas del mundo. Lógicamente, estos resultados no son producto de la improvisación, ni para lograrlo bastan los buenos deseos del deportista y el entrenador. Por el contrario, para alcanzar la maestría deportiva se necesitan, de inicio, determinadas condiciones naturales del individuo y, además, largos años de entrenamiento sistemático.

Barcelán J. L. (2010), al seleccionar los ejercicios adecuados debemos tener en cuenta la etapa del ciclo de entrenamiento para utilizar los que más se asemejan a los movimientos específicos, sobre todo cuando se acerca la etapa competitiva. Deben combinarse adecuadamente los ejercicios en posición parado, sentado, inclinado y acostado, teniendo en cuenta que, en estas dos últimas, la influencia del peso sobre la columna es mucho menor. El incluir ejercicios variados con mancuernas, halteras, tensores y poleas contribuye a hacer más completo el entrenamiento y motiva más a los jóvenes. Los ejercicios en régimen estático deben limitarse durante estas edades.

El entrenador debe observar con especial atención la postura adoptada por

## MUJER EN CUBA. UN ACERCAMIENTO A NUESTROS HOGARES

- ▶ LAS RELACIONES DE PAREJA Y LAS NUEVAS FORMAS DE VIOLENCIA EN LOS TIEMPOS DE FACEBOOK Y LOS CELULARES
- ▶ LA EDUCACIÓN PRIMARIA, CON PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL MUNICIPIO DE URBANO NORIS
- ▶ ESTRATEGIA DE ORIENTACIÓN AL PSICOPEDAGOGO PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT LABORAL EN PROFESORES GUÍAS.
- ▶ LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL VIH/SIDA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.
- ▶ IDEAS DEL CHE EN LA FORMACIÓN SOCIAL DE LOS Y

sus atletas durante la realización de cada ejercicio, dado que la ejecución reiterada de ejercicios desde posiciones incorrectas: manos o pies colocados disperejamente, tronco encorvado, etc., llegan a producir deformaciones en el sistema óseo.

El enfoque de género y las particularidades del trabajo con pesas.

De acuerdo con los conocimientos científicos y la experiencia de la práctica competitiva es evidente que la mujer alcanza menores niveles de rendimiento que el hombre en casi todas las manifestaciones deportivas, especialmente cuando estas dependen directamente de la fuerza máxima.

Estas diferencias se deben sobre todo a la mayor concentración de testosterona en el hombre, lo que produce un efecto directo en la hipertrofia muscular y a la menor masa muscular en relación con el peso corporal de la mujer. Sin embargo, no existen diferencias entre el hombre y la mujer en relación con la coordinación intra e intermuscular y el nivel de entrenamiento relativo es igual.

A pesar de lo explicado anteriormente, puede afirmarse que quizás estas diferencias se deban además a factores histórico-sociales en una proporción mayor de lo que generalmente se supone; de modo que no se debe atribuir esta diferenciación entre los sexos sólo a factores puramente biológicos.

Las desigualdades se ponen de manifiesto una vez aparecida la

## LAS PROFESIONALES DE LA SALUD EN CUBA

- ▶ LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR HACIA UN MEJOR DESARROLLO HUMANO DESDE LA CASA DE ABUELOS DEL MUNICIPIO URBANO NORIS
- ▶ EL SÍNDROME METABÓLICO EN MUJERES OBESAS. INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ÁREA DE SALUD BUENAVENTURA. OCTUBRE-DICIEMBRE 2016.
- ▶ IMPACTO AMBIENTAL. ESTIMACIÓN DE LOS EFECTOS SOCIOECONÓMICOS DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- ▶ ALTAGRACIA VEGA DÍAZ: UNA FLOR DECIMISTA DESDE LA COMUNIDAD DE CALERA, EN SAN GERMÁN
- ▶ LA IMAGEN FEMENINA DESDE LA ÓPTICA MARTIANA

maduración sexual, a partir de los 16 años las hembras sólo poseen aproximadamente el 65 % de la fuerza que los varones, estas diferencias entre los dos sexos varían en función del grupo muscular a que se haga referencia y del nivel de entrenamiento de los sujetos. Las mayores diferencias en los niveles de fuerza aparecen en los miembros superiores, esto puede ser explicado por la menor utilización por parte de las niñas de estos planos musculares y en menor medida por factores sexuales.

Argentel, L. (2009), enumera algunas diferencias entre ambos sexos que influyen sobre el rendimiento deportivo.

- El hombre es más alto que la mujer de un 8 a un 10 % y tiene del 10 al 20 %.
- El hombre posee mayor masa corporal.
- Las mujeres presentan un mayor porcentaje de grasa, aproximadamente del 16 al 20 %, mientras que los hombres tienen de un 12 al 14 %. Este mayor porcentaje de grasa se convierte en un factor negativo al practicar deportes donde sean fundamentales las capacidades de velocidad, fuerza o potencia.
- La mujer muestra una menor masa muscular después de la pubertad debido a los menores niveles de la hormona testosterona. Los niveles normales de testosterona plasmática en mujeres de 30 ng/dl, por 400-1000 ng/dl de los hombres. Las mujeres tienen una masa muscular que ronda el 30 %, mientras que en los hombres estos valores están en el entorno del 40 %. El hecho de que el sexo femenino disponga de una

- ▶ EL ARTE COMO ESPEJO DEL ALMA
- ▶ PERCEPCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL HUMOR GRÁFICO
- ▶ PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN FAMILIAS CON MIEMBROS ADOLESCENTES Y SUS CONFLICTOS, CON UN ENFOQUE DE GÉNERO URBANO NORIS, 2016.
- ▶ URGENCIAS PERIODONTALES EN URBANO NORIS Y SU RELACIÓN CON EL GÉNERO DE LA BIOLOGÍA HUMANA.
- ▶ COMPORTAMIENTO DE LOS TRAUMATISMOS DENTALES EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS SEGÚN SEXO, CLINICA ESTOMATOLOGICA. URBANO NORIS.
- ▶ LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA PRIMARIA CON EQUIDAD DE GÉNERO EN EL MUNICIPIO DE

menor masa muscular hace que sus niveles de fuerza sean menores también.

- Las cifras de capacidad vital en las mujeres son menores que la de los hombres en un 20 -25 %.
- El conteo de glóbulos rojos en la sangre es de un 15 % menor en la mujer (4 800 000/mm<sup>3</sup>), por lo que la concentración de la hemoglobina que transportará la sangre a los tejidos es menor, con valores normales de 12-14 g/% y de hematocrito 42 ± 5,0 cm<sup>3</sup>/%.

Así mismo Navarro, E, D refiere sobre la implicación del trabajo con pesas en la mujer y plantea “La mujer es por término medio un 10 % más baja que el hombre, tiene un peso menor en un 20 %, una mayor cantidad de grasa (16 -23 % más en las sedentarias y el 10 al 15 % más en las que practican ejercicios o actividades deportivas)”

Desde la perspectiva del autor, el uso de las pesas no resulta en modo alguno contraindicado a la mujer la cual de hecho con su uso adecuado puede conseguir resultados mucho más rápidos en su forma física y en sus fines estéticos, destacándose además la adquisición de actitudes psicológicas positivas.

Los ejercicios variados ejercen una amplia acción sobre el organismo, contribuyen al descanso activo, disminuyen el agotamiento y la monotonía y excluyen la aparición de posibles desviaciones posturales y funcionales. Los entrenamientos bien programados que aseguran una preparación

## GÉNERO EN EL MUNICIPIO DE URBANO NORIS

- ▶ LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN EL MUNICIPIO URBANO NORIS.
- ▶ MUJER Y RESCATE DE TRADICIONES
- ▶ EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES DEL MUNICIPIO URBANO NORIS
- ▶ FOLLETO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA A LA FAMILIA DE NIÑAS Y NIÑOS CON SOBREPOTECCIÓN CON UN ENFOQUE DE GÉNERO.
- ▶ LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER SANGERMANENSE EN LA DIRECCIÓN DE LA SOCIEDAD.
- ▶ PROGRAMA EDUCATIVO: SONREÍR CON SALUD PARA PROMOVER LA HIGIENE BUCAL EN LOS NIÑOS(AS) DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA.

multilateral fortalecerán la salud, mejorarán los resultados y prolongarán la vida deportiva.

#### Fundamentación de la propuesta de actividades

Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico se ha podido comprobar que existen deficiencias en cuanto a la captación y permanencia de las niñas en el entrenamiento, ocasionado esto entre otros elementos por tabúes y falsos conceptos que se tienen con respecto a la práctica del Levantamiento de pesas del sexo femenino, donde influye principalmente el apoyo de la familia, ya que en su mayoría no están de acuerdo con dicha práctica. Aunque hay que reconocer que a pesar de las trabas se puede afirmar que el municipio de Santiago de Cuba, es uno de los municipios que más ha aportado niñas al alto rendimiento.

Los espacios a utilizar son las escuelas, los Festivales Deportivos Recreativos y la comunidad, ya que estos son más propicios para el dialogo, además de aprovechar la afluencias de personas de modo que no solo las familias implicadas sino también la comunidad tengan una cultura sobre la práctica del Levantamiento de pesas del sexo femenino

#### Actividad # 1

Título: Charlas instructivas.

- ▶ MULTIMEDIA PESISTAS “ EL ENFOQUE DE GÉNERO EN EL DEPORTE HALTEROFILIA”
- ▶ LA HIGIENE MEDIOAMBIENTAL COMUNITARIA, SU IMPACTO EN EL DEPORTE DESPUÉS DE LOS DESASTRES.
- ▶ LA EQUIDAD DE GÉNERO DESDE LA EDUCACIÓN CORPORAL EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA.
- ▶ EL ACTIVISMO VOLUNTARIO DEPORTIVO FEMENINO EN BÁGUANOS DE 1920 HASTA LA ACTUALIDAD
- ▶ RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE EL CUIDADOR FORMAL Y EL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- ▶ RESEÑA HISTÓRICA DE UNA INVESTIGADORA DESTACADA

Objetivo: Orientar a las niñas y los niños sobre los beneficios que produce al cuerpo la práctica del Levantamiento de pesas.

Participan: alumnas, alumnos y profesores.

Responsable: Profesores

Método: Explicativo-demostrativo.

Medios: Folletos. Elaboración propia

Desarrollo: Para la realización de esta actividad se aprovechara el turno de la asignatura de Educación Física en las escuelas, la misma está dirigida a favorecer una cultura y conocimientos sobre los grandes beneficios que produce al cuerpo la práctica del Levantamiento de pesas.

Actividad # 2

Título: Talleres

Objetivo: Dar a conocer a las niñas y familiares la importancia y realidades de sobre la práctica del Levantamiento de pesas del sexo femenino.

Participan: Alumnas y profesores

Responsable: Profesores

DEL DEPORTE: HAYDEE MARÍA REYES JOA.

- ▶ Ideas de Fidel sobre un deporte inclusivo y libre de enajenación
- ▶ LA FAMILIA PROENZA- SUAREZ. IDENTIDAD Y VALORES DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO.
- ▶ LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN LA ADOLESCENCIA DESDE UNA MIRADA DE GÉNERO.
- ▶ Se ultiman los detalles del Evento de Género
- ▶ CONVOCATORIA DEL EVENTO DE GÉNERO 2017
- ▶ METODOLOGÍA PARA LA DIRECCIÓN DE LA SUPERACIÓN DEL PROFESOR Y DE LA PROFESORA EN LA CARRERA DE PRIMARIA, DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- ▶ Relatoría del segundo taller

Método: Explicativo-demostrativo

Desarrollo: esta actividad se desarrollará fuera del horario docente, aprovechando el espacio de los Festivales Deportivos Recreativos ya que en ellos se interactuará con la comunidad fundamentalmente los fines de semana, previamente se invitarán a las familias implicadas. En las mismas se establecerá un intercambio para propiciar un conocimiento vasto y esclarecer dudas con respecto al Levantamiento de pesas del sexo femenino.

Actividad # 3

Título: Exhibiciones

Objetivo: Mostrar a la comunidad el trabajo que se realiza con las féminas en los combinados.

Participan: Alumnas, padres, la comunidad y profesores.

Responsable: el INDER Y profesores.

Método: Explicativo- demostrativo

Medios: Palanquetas, micrófono.

sobre el día internacional del hombre, celebrado en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.

- ▶ Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ CELEBRADO EN URBANO NORIS EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER RURAL.
- ▶ EL ENFOQUE DE GENÉRO Y LA INCORPORACIÓN DE LA MUJER A LA PRÁCTICA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS
- ▶ INICIATIVAS DE LAS MUJERES SANGERMANENSES EN EL DESARROLLO RURAL.
- ▶ ECONOMÍA SOLIDARIA, DESARROLLO LOCAL Y COOPERATIVISMO EN EL



Desarrollo: Se realizara una coordinación con los CVD que presenten matrícula del sexo femenino para el desarrollo de la exhibición en un área determinada en la misma comunidad. Se invitará a los vecinos del la zona para que de esta manera se pueda ilustrar todo lo tratado en las anteriores actividades.

Resultados de la encuesta realizada a los especialistas.

Los cinco especialistas, respondieron afirmativamente a la propuesta. Ellos consideran que:

- Estas tareas constituyen un valioso aporte al proceso entrenamiento, específicamente para romper con tabúes que subsisten en la población del municipio e incluso de la provincia y propiciar la incorporación de las féminas a la práctica del Levantamiento de pesas.
- De ningún modo la práctica de ejercicios con pesas frena el crecimiento y deforma a las féminas, al contrario contribuye a fijar el sistema osteo muscular y contribuye a mejorar el porte de las muchachas. Es significativa la acción sobre la corrección de la cifosis característica en muchas jóvenes entre los 12 y 16 años. Contribuye además a engrosar los muslos y los glúteos, planos musculares que resaltan la figura femenina. Estas acciones podían constituir un programa que podría llamarse “Educa a la familia” para el deporte Levantamiento de pesas y otros deportes que se ofertan en el municipio.
- La orientación de las acciones hacia los diferentes grupos etarios de la

ESCENARIO CUBANO ACTUAL.  
EXPERIENCIA EN EL CONSEJO  
POPULAR EDECIO PÉREZ DEL  
MUNICIPIO HOLGUÍN.

- ▶ EL PERFECCIONAMIENTO DEL COMPONENTE AMBIENTE DE CONTROL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO, EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL (CUM) URBANO NORIS CRUZ
- ▶ LA IGUALDAD DE GÉNERO. NECESIDAD PARA EL DESARROLLO LOCAL EN GRANMA.
- ▶ LA GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO, SU IMPORTANCIA PARA EL DESARROLLO RURAL CON UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- ▶ LA PARTICIPACIÓN EN EL DESARROLLO LOCAL DE LA MUJER SANGERMANENSE. UNA MIRADA HISTÓRICA.
- ▶ GÉNERO Y DESARROLLO

comunidad se considera oportuna ya que la familia, en particular y la comunidad en general requiere información e instrucción sobre la temática. Llama la atención que el municipio San Luis ha aportado un considerable número de atletas femeninas a las preselecciones nacionales en los juegos deportivos, combate y atletismo, los cuales utilizan en su preparación gran variedad de ejercicios con pesas.

- Se valora de muy efectivo la utilización del método de juego ya que el juego constituye la actividad rectora de los niños y se motiva con mayor facilidad a la práctica de los Este puede constituir un juego pre-deportivo.

## CONCLUSIONES

Los diferentes aspectos que fundamentan el marco referencial relacionado con los últimos enfoques de la ciencia, permitieron asumir criterios valorativos acerca del fenómeno; lo que propició un acercamiento a las necesidades para la incorporación de las féminas a la práctica del deporte de Levantamiento de pesas. Reflejó sobre la base del diagnóstico inicial, que el estado actual de la incorporación de las féminas a la práctica del Levantamiento de pesas es deficiente. Se elaboró un conjunto de acciones que dan solución al problema científico. Según el criterio de especialistas es factible la aplicación de las acciones elaboradas destacando su acción sobre diferentes grupos etarios y el papel de la familia en la comunidad.

LOCAL. ARTICULACION CON EL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO EN EL MUNICIPIO URBANO NORIS CRUZ.

- ▶ LA MUJER EN LA DIRECCIÓN DE LAS COOPERATIVAS EN CAMAGÜEY. UN ESTUDIO DE CASO.
- ▶ IMPLEMENTACIÓN DEL ENFOQUE DE GÉNERO EN LOS PROYECTOS DE LAS INICIATIVAS MUNICIPALES DE DESARROLLO LOCAL. ESTUDIO DE CASO EN EL MUNICIPIO HOLGUÍN.
- ▶ ARTICULACIONES CULTURALES Y ESPACIALES DE LA VIOLENCIA CONTRA MUJERES EN EL ESPACIO LOCAL. PAPEL DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS LOCALES CON ENFOQUE DE GÉNERO
- ▶ LA ACTIVIDAD FÍSICA Y COMUNITARIA DESDE EL ANÁLISIS HISTÓRICO-TEXTUAL EN LA OBRA DE LA MAESTRA

## BIBLIOGRAFIA

Argentel, L. (2009). Análisis del cumplimiento de los resultados deportivos en las levantadoras de pesas cubanas. Trabajo de diploma para optar por el título de licenciada en cultura física. Tutor J.L. Barcelán.

Ávila, O. (2009). Edad y procedencia deportiva: Su relación con los resultados del levantamiento de pesas femenino. Trabajo de diploma para optar por título de licenciada en cultura física. La habana: Pueblo y Educación.

Barcelán J. L. (2010). El levantamiento de pesas femenino: Consagración de los derechos de la mujer en el deporte.

Cuervo, C. y González, A. (1990). Levantamiento de pesas: Deporte de fuerza. La Habana: Pueblo y Educación

Cuervo, C., Fernández F. y Valdés R. (2005). Pesas Aplicadas. La Habana: Deportes.

Cuervo, C. (2009). 50 años de Revolución en el Levantamiento de pesas cubano (ponencia presentada en el Primer Taller Nacional de Historia del

ELENA MARTHA GARCÍA  
ADLINGTON.

- ▶ LA FORMACIÓN HUMANISTA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA: UNA MIRADA AL ENFOQUE DE GÉNERO DESDE EL DERECHO DEL DEPORTE.
- ▶ MEDIO AUXILIAR CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA FACILITAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL AJEDREZ EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS
- ▶ EL BEISBOL FEMENINO EN BÁGUANOS.
- ▶ : CARACTERIZACIÓN BIOCINEMÁTICA DE LA EJECUCIÓN DEL ARRANQUE EN LEVANTADORAS DE PESAS DE GRANMA
- ▶ ACCIONES PARA FAVORECER LA EDUCACIÓN SEXUAL EN ESTUDIANTES DE



## Deja un comentario

Comentario

Nombre \*

Correo electrónico \*

- ▶ ENFOQUE DE GÉNERO EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DIRIGIDAS A INCREMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER AFECTADA DE INFARTO DEL MIOCARDIO
- ▶ TÉCNICAS PARTICIPATIVAS PARA DESARROLLAR LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN FAMILIAR
- ▶ GÉNERO Y MEDIO AMBIENTE: UNA EXPERIENCIA COMUNITARIA.
- ▶ GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN SOBRE TECNOLOGÍAS FOTOVOLTAICAS UN PARADIGMA PARA LA LOGÍSTICA EMPRESARIAL EN CUBA
- ▶ PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA, DESDE UNA MIRADA DE GÉNERO.
- ▶ FEMINICIDIO, UNA FIGURA

Web

Publicar comentario

Por favor confirma que eres humano antes de comentar

DELICTIVA QUE FALTA EN NUESTRO CÓDIGO PENAL.

- ▶ LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO
- ▶ LINEAS INVESTIGATIVAS (LI) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.
- ▶ Miembros fundadores
- ▶ MIEMBROS
- ▶ La impronta de Vilma Espín Guillois en la perspectiva de género.
- ▶ RESOLUCIÓN RECTORAL
- ▶ Relatoría del Primer taller sobre masculinidades en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ Trabajamos por alcanzar los siguientes objetivos :
- ▶ Antecedentes de la Cátedra de

Género “Vilma Espín Guillois” e impacto del evento científico “Por la equidad de género en el desarrollo local en un medio ambiente sano y sostenible”

- ▶ Relatoría del primer evento científico nacional de la Cátedra de Género “Vilma Espín Guillois”

## Comentarios recientes

- ▶ Esp. Ricardo Calderón Sánchez en  
Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.
- ▶ Arámides Armando Hernández Velázquez en  
LINEAS INVESTIGATIVAS (LI) CATEDRA DE GENERO “VILMA ESPIN GUILLOIS”. AÑO 2016.
- ▶ Arnoldo Santos Assan (desde Guanare, capital del estado de

Portuguesa, Venezuela) en  
LINEAS INVESTIGATIVAS (LI) CATEDRA DE  
GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO  
2016.

- ▶ Fidel Martínez Tamayo en  
[Contáctenos](#)
- ▶ Edith Odalis Rondón Rondón  
en  
[MIEMBROS](#)

## Cátedra de Género

Esta Cátedra  
tiene su  
espacio físico  
en el Centro  
Universitario  
Municipal

(CUM) de Urbano Noris donde  
desarrolla sus talleres mensuales  
y sus capacitaciones, integrando  
en un frente único la organización  
femenina nacional y los diferentes  
organismos y proyectos de  
colaboración; esparciendo así una





cultura sobre las dimensiones de género como herramientas de planificación tanto de necesidades prácticas como intereses estratégicos que ha posibilitado la transformación para la educación y la educación para la transformación de actores involucrados. El colofón máximo de la cátedra es el desarrollo del evento científico: “por la equidad de género en el desarrollo local en un medio ambiente sano y sostenible”

## Misión de la Cátedra:

Favorecemos el enfoque de género incorporado en las estrategias de desarrollo local; promoviendo la gestión del

## Entradas recientes

- ▶ [Evento de Género del CUM de Urbano Noris llega hasta una comunidad](#)
- ▶ [LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE](#)

## Visión de la Cátedra:

Alcanzar la equidad de género desde la gestión del conocimiento, el desarrollo local y el aprovechamiento de las

conocimiento y el quehacer investigativo en la transformación cada vez más consciente de niños y niñas y mujeres y hombres; potenciando el paradigma de mujeres sujetas activas en el desarrollo.

## CONVOCATORIA DEL EVENTO DE GÉNERO 2017



LA MUJER EN EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL. URBANO NORIS. REFLEXIONES DESDE LO LOGRADO.

- ▶ LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. UNA VÍA PARA LA MOTIVACIÓN DEL APRENDIZAJE ORTOGRÁFICO EN NIÑOS Y NIÑAS.
- ▶ LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTILO DE VIDA EN LA MUJER UNIVERSITARIA: MÉTODO EFICAZ PARA TRATAR LA CELULITIS.
- ▶ LA GESTIÓN UNIVERSITARIA DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS Y LOS EDUCANDOS EN LA FORMACIÓN DE LA COMPETENCIA INVESTIGATIVA DEL CONTADOR, EN LA CARRERA DE CONTABILIDAD Y FINANZAS EN EL MODELO SEMIPRESENCIAL.

potencialidades medio ambientales territoriales en los espacios socioeducativos y productivos.

## Comentarios recientes

- ▶ **Esp. Ricardo Calderón Sánchez** on [Celebrado el día internacional de la no violencia contra mujeres y niñas en el municipio Urbano Noris Cruz de la provincia de Holguín, Cuba.](#)  
Para la octava edición y segundo evento nacional p...
- ▶ **Arámides Armando Hernández Velázquez** on [LINEAS INVESTIGATIVAS \(LI\) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.](#)  
Me alegro mucho que estés en línea con nosotros. S...
- ▶ **Arnoldo Santos Assan (desde**

**Guanare, capital del estado de Portuguesa, Venezuela)** on

**LINEAS INVESTIGATIVAS (LI) CATEDRA DE GENERO "VILMA ESPIN GUILLOIS". AÑO 2016.**

Se visualiza muy bien la pagina,felicidades por la...

▶ **Fidel Martínez Tamayo** on **Contáctenos**

Puedes comunicarte con nosotros por las direccione...

▶ **Edith Odalis Rondón Rondón** on **MIEMBROS**

La cátedra, tiene una buena estrategia para promov...

▶ [Antiguos »](#)

© Cátedra de género "Wilma Espín Guillois" 2017. Intuition theme **Por la equidad de género en el desarrollo local.**  
by CPOThemes.

**15870**