

# NIÑOS EN SITUACIÓN DE RIESGO SOCIAL: UNA PROPUESTA DE ACCIÓN A TRAVÉS DE LA GIMNASIA AERÓBICA

## CHILDREN AT SOCIAL RISK: A PROPOSAL FOR ACTION THROUGH AEROBIC GYMNASTICS

Franzen Cláudio Renato C.<sup>1</sup>, Barbosa Maria Lúcia K.<sup>2</sup> & Vargas Angelo<sup>1</sup>

1-Universidade Catolica Nossa Senhora Della Asuncion.

2-Uiversidade Federal del Rio Grande do Sul.

---

FRANZEN C.R.C., BARBOSA M.L.K. & VARGAS A. Niños en situación de riesgo social: una propuesta de acción a través de la gimnasia aeróbica. *Mot. Hum.*, 11(2): 75-79, 2010.

### RESUMEN

*Este estudio tiene como objetivo relacionar el ser y el deporte mediante la adopción de un programa intervencionista de ejercicios aeróbicos como base de la competencia deportiva. Con la participación de 20 niños de bajo nivel socioeconómico, con edades de siete a diez años, y entre el primero y cuarto grados de la enseñanza primaria, y con ciertas habilidades necesarias para aeróbica, se han investigado los posibles cambios comportamentales proporcionados a estos jóvenes por una vida deportiva, que, además de los beneficios físicos y socioeducativos, les ayuda a definir una nueva forma de pensar y actuar. Se ha aplicado un cuestionario sobre el grado de satisfacción en la realización de estas prácticas, y sobre la motivación para la continuación de la formación y la relación entre alumno y profesor. Se han constatado mejoras en la calidad de la estructura corporal de estos niños y niñas, además de los manifiestos progresos intelectuales. Este ensayo plantea para el educador un formato de integración social producida a través del deporte.*

**Palabras Clave:** Deporte, Riesgo Social, la aptitud de la Gimnasia Aeróbica.

---

### INTRODUCCIÓN

Aeróbic es un término neutral que no requiere una cantidad física convencional, pero permite una comprensión clara, y, por lo tanto, es un término muy apropiado para la comunicación popular entre practicantes (1). El aeróbic competitivo ha surgido en los Estados Unidos de América en los años setenta, cuando el Profesor Cooper puso en marcha alrededor del mundo sus ideas de acondicionamiento aeróbico. En la misma época, en los EE.UU., también se expanden formas más rápidas de comunicación como el telefax, la Internet y la televisión por cable, que ayudan a difundir la nueva "moda" del aeróbic y sus academias. La música, el movimiento, la adrenalina y el estilo contribuyeron para el auge de esta nueva práctica en aquel entonces. Las compañías estadounidenses e internacionales, como Reebok, Nike y otras, percibieron el gran mercado. Los profesores de esta nueva categoría deportiva se estaban convirtiendo en los "héroes" de las academias, en aquellos hombres y mujeres de cuerpos perfectos que todos deberían intentar imitar (2). En 1985, el estadounidense

Howard Schwartz fundó la primera Liga de los Aeróbicos y luego, en 1989, la Federación que los representa, la ICAF (*International Competitive Aerobic Federation*). Esta, junto con la ya existente AFAA (*Aerobic and Fitness Associaton for American*), haría posible el inicio de las actividades conjuntas y la etapa competitiva del deporte.

En Brasil, la Gimnasia Aeróbica de Competición se inició entre los años 1990 y 1995, y pronto fue considerada por la prensa deportiva brasileña como la categoría de la gimnasia que más podría conquistar medallas de oro en los juegos olímpicos de Atlanta y Sydney. Por desgracia, esto no fue llevado adelante por la CBG (Confederación Brasileña de Gimnasia), responsable en aquel entonces por la participación del deporte en dichos juegos, que no le brindó las condiciones y atención requeridas. Luego, en 2003, se funda la LIBRAF (Liga Internacional Brasileña de Gimnasia Aeróbica y Fitness), con el objetivo de divulgar y fomentar el deporte, puesto que este había desaparecido de los medios de comunicación y de la academia debido al surgimiento de otros intereses en la Educación Física.

Así surgió la idea de desarrollar la competitividad a través de movimientos aeróbicos educativos y sociales en las comunidades pobres de las grandes ciudades. El desinterés, la distancia entre las clases y la falta de perspectivas en la sociedad, y, en el caso de esta encuesta, la comunidad de la Villa de Bom Jesus de la ciudad de Porto Alegre, en el estado brasileño del Río Grande do Sul, motivaron el desarrollo de esta investigación que plantea un modelo intervencionista en pro de los niños en situación de riesgo a través de la competición de la gimnasia aeróbica. Según informan los profesores, muchas veces en la vida cotidiana estos niños viven en escenas de sobresalto, como tiroteos y muertes a corta distancia. Es decir, el problema se detecta: el contexto social de la vida peligrosa de estos niños.

Sobre la base de los conocimientos adquiridos en ejercicios aeróbicos, se puede constatar como estos ayudan a los niños a mejorar su conducta en sociedad. Con la experiencia adquirida a lo largo de los años en el deporte, las técnicas conocidas son utilizadas para priorizar la dedicación a la disciplina, buscando resultados lúdicos y prácticos.

Entre los estudios bibliográficos relacionados con el tema, Diomedes *et al.* (3) llevó a cabo un estudio de campo sobre el control de la preferencia de las actividades de ocio. Sus resultados demostraron la necesidad de actividades de relajación y de ocio físico. En este sentido, podemos identificar una manera práctica de utilizar la música y la recreación. Esta forma de expresión es un gran factor motivador de la práctica de ejercicios físicos. Santos (4) dirigió su estudio de la práctica socioeducativa en la aplicación del taekwondo en la cultura física de los niños de 5 a 12 años. La ignorancia de los niños de esta "nueva forma" se observó también en relación con ejercicios aeróbicos para los niños en este estudio. Sin embargo, las enseñanzas filosóficas de este deporte de Corea, es decir, las doctrinas y la concentración jerárquica en la disciplina, tiene que probar la veracidad de las técnicas que se utilizaron también en centros deportivos, como el Franzen Fitness, la cooperación, la integración y el respeto por los demás.

Sin embargo, en la reflexión y análisis histórico de los niños privados de afecto en nuestro país, Vargas (5) describe la importancia de rescatar la dignidad

del acto de vivir, y no simplemente existir. A través de un estudio con niños de las calles (menores de rua) en Río de Janeiro hace 13 años, han demostrado la necesidad de hacerse algo más, no sólo por la política, sino también para todos nosotros. Haciendo un estudio comparativo, la investigación de Vargas ha revelado que las dos comunidades en cuestión viven paradojas similares: la violencia cotidiana y la marginación por la desigualdad económica, y las relaciones entre las personas y los papeles que ellos mismos tienen en la sociedad.

Según Kroeff *et al.* (6), se necesitan menos prejuicios y más fraternidad. La discriminación que sufren en Brasil es real y violenta. La búsqueda de una mayor igualdad es vital. Un ejemplo de la ciudadanía se está celebrando en el barrio de Mesquita, en Río de Janeiro, donde factores muy similares a los observados en esta investigación están siendo discutidos, en particular con respecto a la falta de apoyo para el mantenimiento de los proyectos sociales en Brasil.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Con el respaldo de la directora de la Escuela Rosa Lea, la maestra Lúcia Kretiska de Araújo, y con el objetivo de proporcionar una experiencia deportiva que desarrolla el "músculo" social y educativo, buscando definir una nueva forma de pensar y de actuar con personas y círculo de amigos, se inició en noviembre de 2006 un estudio piloto con 20 niños previamente seleccionados con edades entre 7 y 10 años, entre el 1º y el 4º grados de la escuela primaria y con ciertas habilidades necesarias para los ejercicios aeróbicos, tales como fuerza, flexibilidad, coordinación, ritmo e impulsión. Además, se aplicó un cuestionario sobre el grado de satisfacción en la realización del ejercicio, la motivación para la duración del estudio (casi dos años), la relación entre profesor y alumno, y las cuestiones de afecto y respeto.

Las clases fueron impartidas cada martes y jueves, de las 3 y las 4 horas de la tarde. A lo largo de los ejercicios se revelaba la fascinación de los niños por estar en la academia, un lugar descrito por ellos como "diferente y hermoso", que muestra la visión de un lugar ideal, en cierta medida, en la vida de los ciudadanos. Cabe señalar que hay un proceso

continuo de transformación donde los individuos reorientan sus maneras todo el tiempo, convirtiendo sus propias características de desarrollo y conducta.

## RESULTADOS

Con base en las respuestas al cuestionario, se encontró que los niños no se habían formado una visión o idea de que el aeróbic es un deporte con música y danza, y de que durante el primer mes de entrenamiento es esencial para introducir técnicas de jugar con énfasis en las aptitudes mencionadas en el apartado anterior. En cuanto a la constancia o no de los programas, ya sean de los eventos deportivos o culturales, la mayoría de los niños contestaron enfáticamente que les gustaría tener más horas de formación, así podrían aumentar su desempeño físico y técnico, ya que soñaban con ganar el próximo campeonato y medallas, además de disfrutar de un futuro diferente de la realidad económica en que vivían. El afecto que demostraban por el maestro era unánime por mostrarles la alegría de un camino lleno de sueños y victorias.

Inicialmente, los niños y niñas participaron en las actividades y cursos de formación designados con el interés y curiosidad típicos de su edad. Los juegos llevaron los practicantes a ejercitar su competitividad interna, el liderazgo y la personalidad. Después de los primeros tres meses, comenzó una fase de estancamiento en el que parecía que parte de los ejercicios era como el peor de los deberes. Sin embargo, el objetivo de convertir a estos niños en personas con una mayor integración social y una mejor perspectiva en la vida ha conducido a nuevas formas de trabajo y a las diferentes formas de reacción, cambiando la trayectoria del programa.

Más llamativa para los estudiantes fue la inclusión de varias canciones, así como de trampolines; se podían realizar varios movimientos placenteramente. Lo musical, algo intrínseco en los niños, ha movido las clases, aunque a veces todos resultaban algo fuera de control, "tomados" por los ritmos y canciones que querían bailar o escuchar. La cama elástica o trampolín despierta emociones y deseos nunca experimentados por los niños. La magia de patadas voladoras junto con la fantasía de la música y la danza aeróbica fueron convertidas en algo

aventurero, de descubierta de nuevos gestos. Por lo tanto, la asistencia a las clases, las fotografías tomadas durante el entrenamiento e incluso la filmación de los campeonatos de que han participado durante estos dos años son pruebas de las ganas de vencer y de superar sus propios límites físicos. Y, además de la asistencia en la formación, hubo una mejora notable en sus calificaciones y rendimiento escolar, según informan los profesores de la Escuela Rosa Lea en las actas bimensuales.

Nuevas sesiones de formación han sido programadas para casi todo el semestre con el fin de trabajar la flexibilidad, fuerza y agilidad y completar cada lección para la satisfacción de niños y maestros, y alcanzar una nueva destreza en los ejercicios realizados. Muchos de los niños que habían perdido su motivación al principio regresaron al grupo, puesto que los días hoscos y de poca actividad lúdica habían dado paso a un entrenamiento con intensa emoción y descubiertas, y, con el propósito de la socialización de la comunidad, se accedió que reingresaran. A cada clase, padres y familiares venían informar que sus hijos estaban haciendo grandes cosas en el hogar después del entrenamiento en la academia. Había orgullo entre los miembros de la familia por sus hijos. Hasta fue comentado el hecho de que los niños habían cambiando el fútbol por la música y la danza como deporte. La aceptación de la competencia deportiva del aeróbic había entrado en una nueva etapa.

Cuando se acercaban las fechas importantes como Navidad, Día de los Niños, Día del Padre y Día de la Madre, se organizaban reuniones, en las que se aprovechaba la oportunidad de que los niños presentaran sus interpretaciones de la coreografía para el deleite de las escuelas y del entorno familiar. Sin embargo, cuando llegó el momento de la primera competición, el equipo obtuvo un hecho: en que pese que en reuniones previas se había comunicado a los mayores de la necesidad de su ayuda para la compra de uniformes y zapatos, o que se organizaran rifas o algo similar hacer frente a los costes, muchos padres se opusieron a comprar esas cosas o entrar en cualquier tipo de cupo y hubo cierta animosidad. Para unos, los maestros debían realizar todo el trabajo y asumir todas las responsabilidades. Pero, entonces, la sensibilidad de otros padres y madres se sobrepuso; se ofrecieron para organizar la rifa para

recaudar fondos y participaron, aportando cada uno su contribución. Hubo grandes progresos no solo con estos jóvenes, sino también un cambio en el pensamiento de sus padres en cuanto a su participación en los eventos deportivos y en la adquisición de conocimientos, habilidades y nuevas maneras de mejorar la vida cotidiana.

## DISCUSIÓN

El aeróbic ha demostrado que puede realizar una grandiosa labor a manos de un ser humano, y aunque el estudio se ha realizado con niños entre 7 y 10 años hubo la participación de los padres, familiares, amigos y vecinos. Ya no se interpreta la gimnasia aeróbica como sólo un deporte en el que se compite por medallas, sino para mostrar la dignidad de una práctica deportiva que puede aportar a la propia comunidad una mejor calidad de vida e incrementar la integración con otras comunidades, ampliando sus derechos y deberes. Secundariamente, se produjo un incremento de la calidad en la estructura corporal de estos niños, y también aumentaron sus desempeños escolares e intelectuales, como se constata en los informes de la escuela y en la progresión positiva de las actas educativas. Sin embargo, el éxito de los niños en sus hogares y familias, la reducción de los prejuicios contra un deporte familiar, con música y danza, la demostración de rendimiento escolar y la conducta en la escuela y antes de que sus colegas han observado en este estudio, por lo que la inserción de este juego de importancia nacional.

También se señala la necesidad del apoyo del gobierno federal para los maestros de educación física busquen cada vez más la integración de las comunidades, en que pese no sólo la falta de desarrollo socioeconómico, sino también los profesores que siguen utilizando métodos muy deficientes en la enseñanza escolar de la educación física. No basta lanzar una pelota en el patio. Se reafirma, asimismo, que a través de la cultura deportiva la gente se une y se acerca. Para que los caminos para una mayor sinergia y el lenguaje corporal la gente puede efectivamente, a través de los tiempos sin fronteras, distinguir y realizar un sencillo y hermoso (re) descubrimiento de la vida en su idioma más especial desde su creación, como movimiento y expresión corporal. Y nunca olvidar lo esencial: el Ser Humano.

## CONCLUSIONES

La obra en cuestión fue la contribución de gran formato y la inclusión social en todos los niveles de la población a través del deporte. Indirectamente, se produjo un incremento de la calidad en la estructura del cuerpo de estos niños, y también aumentaron sus éxitos intelectuales, como se constata de los informes de la escuela y en la progresión positiva de actas educativas. Sin embargo, la autoestima de los niños en sus hogares y familias, la reducción de los prejuicios contra un deporte familiar, con música y danza, demostración de rendimiento escolar y la conducta en la escuela y antes de que sus colegas han observado en este estudio, por lo que la inserción de este juego de importancia nacional y global.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DERC - Boletim do Departamento de Ergometria e Reabilitação Cardiovascular da SBC. Terminologia Aeróbica ou Aeróbia. Ano 8. Nº 25. Julho/Agosto/Setembro, 2002.
2. FRANZEN, C. Atlas da Esporte. CREF RS, Porto Alegre, 2005.
3. DIOMEDES, C. S.; SANTOS, K. C.; MARTINS, M. A. B.; OKAZAKI, F. H. A. Estudo Descritivo da Preferência da Atividade de Lazer. FIEP Bulletin, artigo 172. VII Congresso Científico Latino-Americano da FIEP, Foz do Iguaçu/PR, 2010.
4. SANTOS, R. S. J. A Cultura do Tae-Kwon-Do como Prática Sócio-Educativa para Crianças de 05 a 12 anos da Comunidade Riacho do Mel em Alagoinhas-BA. FIEP Bulletin, artigo 10. VII Congresso Científico Latino-Americano da FIEP, Foz do Iguaçu/PR, 2010.
5. VARGAS, A. Sementes da Marginalidade – Uma Análise Histórica e Bioecológica dos Meninos de Rua. Ed. Forense. Rio de Janeiro, 2002.
6. KROEFF et al. O processo de integração e inclusão: Uma necessidade real. FIEP Bulletin, artigo 09. VII Congresso Científico Latino-Americano da FIEP, Foz do Iguaçu/PR, 2010.

## ABSTRACT

*This study aims to relate the self and the sport by adopting a program of aerobic exercise interventions as the basis of sporting competition. With the participation of 20 children of low socioeconomic status, ages seven to ten years, and between the first and fourth grades of primary education, and certain skills to aerobic, we investigated the possible behavioral changes provided a sporting life to these young people, with physical and socio-educational benefits, helping them to define a new way of thinking and acting. It has applied a questionnaire about the satisfaction of these practices, and the motivation for further training and the relationship between student and teacher. It has noted improvements in the quality of the body structure of these children, in addition to the obvious intellectual progress. This paper presents a format for educators produced social integration through sport.*

**Key words:** Sport, Social Risk, Fitness Aerobic Gymnastics

---

### **Dirigir correspondencia a:**

Cláudio Renato Costa Franzen  
Rua Senador Salgado Filho, 135 apt 802  
Porto Alegre – CEP: 90010-221  
BRASIL  
Telefones: +55 51 30193099  
e-mail: franzen@franzenfitness.com.br

**RECIBIDO 30-11-2010**

**ACEPTADO 20-12-2010**