

Universidad Nacional de La Plata

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Departamento de Educación Física

**10° CONGRESO ARGENTINO Y 5° LATINOAMERICANO DE EDUCACIÓN
FÍSICA Y CIENCIAS**

La Plata, 9 al 13 de septiembre de 2013

Título: Los contenidos de la Educación Física en clases de adultos mayores

Autores:

Brenda Borrelli (brevy@hotmail.com)

Débora Di Domizio (dedido18@yahoo.com.ar)

Eje 5: Prácticas de Enseñanza en Educación Física en diversos contextos

5. D. Mesa de Trabajo: Adultos mayores

Resumen

En esta exposición haremos referencia a un proyecto de investigación desarrollado en el marco del otorgamiento de Becas para la Formación de Recursos Humanos en Investigación Científica y Tecnológica destinadas a docentes graduados, radicado en la Secretaría de Investigación y Desarrollo de la Universidad de Flores, sede Comahue, Provincia de Río Negro.

Presentaremos las conclusiones provisorias de dicha investigación, intentando analizar cómo se configura, en parte, el campo de la Educación Física con los sujetos que transitan la etapa de la adultez mayor. Consideramos que el campo profesional de la Educación Física se ha ampliado y hoy nos encontramos ocupando diferentes contextos de intervención impensados hasta hace algunos años. A las prácticas habituales en el ámbito educativo se le han agregado el de la reeducación, el campo de la salud, el del ocio y tiempo libre, los deportes extremos o de aventura y las prácticas corporales con adultos mayores, entre otros. Ello pone en evidencia que no sólo los sujetos en edad escolar son

asiduos concurrentes a las mismas, sino también alumnos de heterogéneas franjas etarias.

El objetivo principal de este proyecto de investigación fue conocer los contenidos en relación a la condición física trabajados por los Profesores de Educación Física en propuestas de clase destinadas a adultos mayores incluidas en programas y proyectos municipales, provinciales y nacionales de la ciudad de Neuquén durante el año 2012.

Palabras clave: Adultos Mayores – Contenidos - Educación Física - Programas y Proyectos

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es un fenómeno sin precedentes a nivel mundial que viene siendo manifestado por varios organismos, tanto internacionales como nacionales. Una de las nuevas demandas de este creciente grupo etario son las propuestas de actividad física tendientes a promover un envejecimiento saludable.

En las actuales sociedades desarrolladas se observa un gran auge por difundir los valores de búsqueda de calidad de vida y de salud, utilizando, entre otras vías, el ejercicio físico. En los grupos de personas mayores se observa una tendencia a alcanzar ese propósito.

La promoción de la salud incluye una amplia gama de actividades específicas destinadas a mantener la salud e impedir la enfermedad. No sólo incluye las vacunas, la alimentación equilibrada, el acceso al agua potable y a un medio ambiente higiénico, sino también una práctica adecuada del ejercicio físico. A medida que aumenta la edad suelen aparecer cambios en la funcionalidad del organismo: disminuye la capacidad de algunos sentidos como la visión y la audición, es menor la elasticidad y la flexibilidad corporal, en algunos sujetos se cronifican trastornos como la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes u otros que tienen más que ver con un estilo de vida que con una alteración propia de la edad. En la medida en que una persona haya desarrollado actividades físicas y practicado deporte durante su vida, tiene más

posibilidades de mantener sus capacidades motrices y su disponibilidad corporal en términos óptimos de funcionalidad después de los 60 años.

El ejercicio físico ajustado a criterios individuales en intensidad, volumen y frecuencia, entre otros, tiene múltiples efectos beneficiosos sobre la salud biológica, psicológica y social. Estos breves argumentos justifican, en parte, el proyecto de investigación que hemos desarrollado en el marco del otorgamiento de Becas para la Formación de Recursos Humanos en Investigación Científica y Tecnológica destinadas a docentes graduados, radicado en la Secretaría de Investigación y Desarrollo de la Universidad de Flores, sede Comahue, Provincia de Río Negro.

Pretendimos darle continuidad al tema de investigación planteado durante el 2011, en el cual se indagó sobre “La condición física en relación con las actividades de la vida diaria (AVD) en adultos mayores de 60 años”, en clases de Educación Física impartidas en un centro de jubilados de la ciudad de Neuquén.

En esta ocasión, se nos presentaron algunas inquietudes de índole didáctica que nos imponían pensar con qué contenidos trabajaban los profesores en Educación Física en clases con adultos mayores, qué prescripciones o normativas seguían para dar sus clases, cómo los abordaban o de qué manera los desarrollaban. Asimismo, ello nos iba a permitir indagar sobre las características de esas clases. En otras palabras, la selección del tema apuntaba a conocer el qué y el cómo de la clase con adultos mayores: qué se enseña o qué se trabaja y cómo se lo implementa.

De esta manera, se decidió explorar en qué consisten las propuestas o proyectos de clases en Educación Física destinadas a los adultos mayores de 60 años y más en la ciudad de Neuquén durante el año 2012. Considerábamos que los resultados obtenidos nos iban a permitir pensar en el impacto que generan tales propuestas en la calidad de vida y autonomía de esta población de adultos mayores.

El estudio de los contenidos que se abordan en las clases de Educación Física con adultos mayores sería clave para detectar qué tipo de cambios se están generando en la motricidad de los participantes. De esta forma, se puede

avanzar en las vinculaciones entre el desarrollo de la condición física y la conservación de la autonomía, por un lado, y la independencia en su desempeño cotidiano en las Actividades de la Vida Diaria (AVD), por el otro.

En este sentido, partimos de las siguientes preguntas: ¿Qué contenidos se trabajan en las clases? ¿Con qué frecuencia? ¿A qué corresponde la selección de contenidos utilizada por el docente? ¿Existe una planificación de la clase? ¿Cuáles son los criterios que se tienen en cuenta para planificar las clases con estos sujetos? ¿Se establece relación entre las necesidades de los alumnos y los contenidos trabajados en la clase?

En consecuencia, podremos observar la pertinencia de los contenidos que trasmite el docente respecto a los cambios en la motricidad de los adultos mayores. Es decir, se trata de indagar en los contenidos para ver si son adaptados a las particularidades del grupo etario o son el resultado de una simple transposición de un modelo de clase que puede ser utilizado en otros ámbitos con otras poblaciones.

Por esta razón, estimamos relevante examinar las propuestas o proyectos de clase que desde la Educación Física se vienen llevando adelante con estos sujetos. Para esta tarea nos planteamos como objetivo general conocer los contenidos sobre condición física trabajados por los Profesores de Educación Física en propuestas o proyectos de clase destinados a adultos mayores de la ciudad de Neuquén durante el año 2012 incluidas en programas y proyectos municipales, provinciales y nacionales. Como objetivos específicos, nos propusimos describir y analizar las clases de Educación Física destinadas a adultos mayores relevadas, identificar los contenidos que predominan en las propuestas o proyectos de clase trabajados por los responsables de la actividad y, por último, estudiar y analizar los discursos que sostienen los Profesores de Educación Física sobre los contenidos y recursos didácticos utilizados en sus clases. Con esta investigación pretendemos proporcionar algunos elementos de carácter teórico que permitan avanzar en otras investigaciones de cuño similar en nuestro campo disciplinar.

Cuestiones metodológicas

Planteamos que el diseño de la investigación sea exploratorio, debido a la ausencia de datos o antecedentes sobre esta temática en particular. Es necesario aclarar que existen publicaciones que prescriben contenidos a trabajar en esta franja etaria, pero destinadas a individuos institucionalizados, con un marcado deterioro de sus capacidades, tanto físicas como intelectuales, distando mucho de los adultos mayores que hemos observado en nuestras clases.

El trabajo de campo se realizó en la ciudad de Neuquén durante el año 2012 y los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la observación no participante y la entrevista semiestructurada conformada por algunos ejes de indagación en relación al tema estudiado.

Las observaciones se realizaron sobre clases de Educación Física con adultos mayores y en esas mismas observaciones se concretaron las entrevistas semiestructuradas con los docentes a cargo.

Fueron observadas catorce clases de Educación Física, entre gimnasia, recreación o natación, que dependen de organismos gubernamentales, ya sea municipales (Dirección de Adultos Mayores), provinciales (Centros de Educación Física y Ministerio de Desarrollo Social) o nacionales (PAMI). Estas clases seleccionadas fueron impartidas por un profesor de Educación Física o por estudiantes avanzados de dicha disciplina.

Al momento de entrevistar fueron seleccionados siete docentes que iniciaban sus actividades en el mes de marzo, quedando representados todos los niveles jurisdiccionales (municipal, provincial y nacional) otorgándole mayor heterogeneidad a la muestra.

Conclusiones

Luego de haber analizado los datos de observaciones y entrevistas, se concluye provisoriamente que los contenidos que se abordan en las clases de Educación Física con adultos mayores son, a grandes rasgos, los siguientes que aparecen estructurados en los tres momentos de la clase:

Entrada en calor: se trabajan la movilidad articular, la elongación, los desplazamientos y, circunstancialmente, alguna capacidad coordinativa.

Parte principal: se abordan, por un lado, contenidos de la condición física tales como la resistencia aeróbica y la fuerza y, por otro, los contenidos actitudinales o socioafectivos, los cuales se presentan como los predominantes. Asimismo, se trabajan las habilidades motrices básicas, las capacidades coordinativas (equilibrio, acoplamiento de movimientos, ritmo) y las actividades lúdicas (juegos). Estos contenidos son seleccionados por el docente teniendo en cuenta las características que presenta el grupo a cargo y se busca con los ejercicios elegidos, que puedan transferir los movimientos a las acciones – situaciones de la vida cotidiana.

Vuelta a la calma: se ejercita la movilidad articular, la elongación, la relajación o los juegos.

Para el dictado de sus clases, los docentes también suelen apoyarse en el uso de materiales didácticos y deportivos, tales como colchonetas, sillas, música, conos, aros y pelotas, entre otros. Éstos funcionan como estrategias didácticas que por un lado motivan desde lo novedoso, lo visual y/o auditivo, y por el otro se utilizan para adaptar las actividades o ejercicios con el fin de que todos los alumnos puedan participar. Otro aspecto que es importante resaltar es el estilo de conducción de las clases, ya que todas coinciden en la utilización del mando directo por parte del profesor.

En cambio, en las actividades en natatorio se observa un breve lapso en el que el docente permite la autonomía de los alumnos, ya que, por lo general, se acostumbra a destinar algunos minutos libres antes de terminar la clase para que los alumnos decidan qué quieren hacer: practicar algún movimiento aprendido, nadar libremente o simplemente flotar con algún elemento de ayuda, como los flota-flota o las tablitas.

En las distintas clases, se observó que los componentes de la condición física se encuentran articulados con elementos lúdicos y atravesados por cuestiones actitudinales o socioafectivas. Se puede afirmar que los grandes objetivos que direccionan las clases de Educación Física con adultos mayores son el

mantenimiento o preservación de la autonomía, la adhesión a la actividad física, el disfrute de la misma y los vínculos sociales y afectivos con los pares.

Resulta significativo el hecho de que, si bien los docentes manifestaban en sus discursos la importancia de la transferencia de las actividades planteadas durante la clase a las de la vida diaria de los alumnos, este interés no pudo ser identificado durante las clases. En otras palabras, se puede apreciar una dificultad para plantear actividades de forma integrada, es decir, de modo que trabajen capacidades y le permitan al alumno identificar las situaciones de su vida diaria en las que podría utilizarlas. Los ejercicios devienen, así, compartimentos estancos que todavía no se piensan ni se adaptan a los requerimientos motrices cotidianos de los adultos mayores.

Por otro lado, los recursos didácticos que tienden a fomentar la motivación y adaptación de actividades aún no se utilizan como estrategias que reemplacen o recreen situaciones cotidianas y que permitan a los alumnos identificar la transferencia o beneficios.

Para cerrar, queremos destacar que con algunos de los avances hasta aquí expuestos creemos que se puede pensar en comenzar a construir un cuerpo de conocimientos en relación a la didáctica específica de la Educación Física en la adultez mayor, que por lo menos permita esbozar algunas líneas de acción en relación a los contenidos y metodologías más utilizados. Asimismo, consideramos que es de suma importancia concientizar a quienes trabajan en las clases con adultos mayores sobre la necesidad de profundizar su formación académica en estudios que abarquen a este grupo etario desde distintas perspectivas que se complementen y no se yuxtapongan.

BIBLIOGRAFÍA

Arias C. y Scolni, M. (2008) "Modulo 6: Estrategias de investigación e intervenciones desde el apoyo social a los Adultos Mayores". En *Carrera de Especialización en Gerontología comunitaria e Institucional*. Ministerio de Desarrollo Social de la Nación-Universidad Nacional de Mar del Plata.

Basile, J. (2011). "Fundamentos del Entrenamiento de Capacidades Coordinativas, Estabilidad Funcional y Flexibilidad en Adultos Mayores. Propuestas metodológicas." En www.sobreetrenamiento.com curso a distancia de *Ejercicio Físico en Adultos Mayores*. Segunda edición.

Blázquez Sánchez, D. (1989). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE.

Cabello Prieto, A. (1999). *Natación para adultos*. Madrid: Gymnos.

Camillioni, Alicia W. de et al.. (1996) *Corrientes didácticas contemporáneas*. Buenos Aires: Paidós.

García Viniegras, C. (2008). *Calidad de Vida: aspectos teóricos y metodológicos*. Buenos Aires: Paidós.

García, J. M.; Navarro, M y Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Editorial Gymnos

Gimeno Sacristán, J. (2002). *Comprender y transformar la enseñanza*. Madrid: Morata.

González Arévalo, C. y Lleixa Arribas, T. (coords.) (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Graó, Madrid: Ministerio de Educación, Gobierno de España.

Izquierdo Redín, M. (2011). "Envejecimiento y entrenamiento de la fuerza. Curso a distancia de ejercicio físico para adultos mayores" En www.sobreetrenamiento.com curso a distancia de *Ejercicio Físico en Adultos Mayores*. Segunda edición.

Mosston, M. y Ashworth, S. (1999). *La Enseñanza de la Educación Física: la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.

Rosso, del, S. (2011). "Fundamentos del Entrenamiento Aeróbico en Adultos Mayores: propuestas metodológicas." En www.sobreetrenamiento.com curso a distancia de *Ejercicio Físico en Adultos Mayores*. Segunda edición.

Ruiz, L. M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid, Editorial Gymnos.

Salvarezza, Leopoldo (comp.) (2000) *La Vejez: una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós.

Sampietro, M. (2011). "Las enfermedades en la ancianidad. La importancia del abordaje interdisciplinario relacionado al Ejercicio Físico en el Adulto Mayor." En www.sobrentrenamiento.com *curso a distancia de Ejercicio Físico en Adultos Mayores*. Segunda edición.

Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Triado Tur, C. (2001). "Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez". En *Revista Contextos Educativos*, Año 4, Barcelona, 119-133.