

Título del trabajo: “Deporte Orientación, estimulación para las funciones cognitivas de la atención y la noción espacial en adultos mayores”.

Autora: Magalí Sammarco

Bs As. Capital Federal

E-mail: magaliorientacion@yahoo.com.ar

Tel: 15-55011878

Palabras claves: deporte orientación-funciones cognitivas-adultos mayores

Esta ponencia que se presenta es resultado del trabajo de investigación realizado en el contexto de la licenciatura de Actividad Física y Deporte en la Universidad de Flores, año 2008.

Tema

Deporte Orientación y funciones cognitivas.

Problema científico

¿Qué efectos produce la práctica del Deporte Orientación sobre las funciones cognitivas de la atención y la noción espacial, en situación deportiva, en adultos mayores entre 72 y 94 años, de la residencia para mayores Villa Juncal, en el año 2004?.

Hipótesis

La práctica del deporte orientación influye positivamente sobre la función cognitiva de la atención y la noción espacial, en situación deportiva, en adultos mayores entre 72 a 94 años de la residencia para mayores Villa Juncal, en el año 2004.

Objetivos específicos

- Determinar el nivel de atención en los adultos mayores antes de la implementación del programa de deporte orientación.

- Determinar el nivel de la noción espacial, en los adultos mayores antes de la implementación del programa de deporte orientación.
- Determinar el nivel de atención en los adultos mayores luego de la implementación del programa de deporte orientación.
- Determinar el nivel de la noción espacial en los adultos mayores luego de la implementación del programa de deporte orientación.
- Identificar las modificaciones, vinculadas a la atención y a la noción espacial, producidas en las actividades realizadas del deporte Orientación a lo largo de los siete encuentros.

Tipo de diseño

Exploratorio y descriptivo.

Tipo de estudio

De campo, aplicada, longitudinal-diacrónico, cuantitativo, Cuasiexperimental.

Fuentes de Datos

Primarias: se recolectan datos en terreno generados por la propia profesora – investigadora con los adultos mayores, mediante la observación directa, se lleva registro de lo que se observa en el transcurso de las actividades. Junto con la profesora hay 1 observante más que también generan datos de su propia observación, y luego pasa los datos obtenidos a la docente.

Universo, población y muestra

Universo/Población: Todos los adultos mayores de la residencia para mayores Villa Juncal durante el año 2004.

Muestra: diez adultos mayores que viven en la Residencia para mayores villa Juncal en el año 2004, los mismos fueron recomendados por el gerontólogo del establecimiento.

Tipo de Muestra: finalística (no probabilística). La muestra fue elegida de acuerdo a las capacidades de cada sujeto. Se eligieron adultos mayores sin enfermedades que pudieran interferir en el proceso de trabajo.

Instrumento de Recolección de Datos:

En esta investigación para la recolección de datos se utilizó la observación directa.

Al comienzo del trabajo de campo se realizó un test inicial, individual de cada adulto mayor, cuyos resultados fueron comparados con los del test final, realizado luego del proceso, para poder llegar así a las conclusiones de esta investigación.

Se contó con la ayuda de una terapeuta ocupacional de la residencia que durante el desarrollo de las actividades observó y registró las guías elaboradas a partir de la matriz de datos, lo mismo que la investigadora. Luego de cada sesión ambas ponían en común y analizaban los resultados obtenidos volcándose los mismos en forma escrita.

Las actividades fueron planificadas con anterioridad y se realizaron en distintos espacios con características diferentes, para lograr una mayor variedad de situaciones según el contexto y trabajar con distintos mapas.

Plan de análisis y tratamiento de los datos

- Se realizó un análisis cuantitativo de los resultados (porcentajes y promedios)
- Se comparó el test inicial con el final de cada participante
- Se identificaron las modificaciones producidas en ambas variables para cada adulto mayor
- Se identificaron las diferencias existentes entre sexos
- Se identificaron las diferencias existentes entre rango de edades
- Se identificaron las diferencias existentes según el grado de participación.

Resultados y Conclusiones

- En cuanto a la noción cognitiva de la atención:

El mayor avance, luego del proceso del taller del deporte orientación, se registró en el grupo masculino, teniendo en cuenta que la muestra estuvo integrada por igual número de mujeres y de hombres. Tal vez esto tenga que ver con la asistencia a los talleres, siendo los hombres los que más cantidad de veces estuvieron presentes.

Con respecto a la cantidad de encuentros a los que asistieron los adultos mayores se observó la importancia de la presencia en el taller. Mostró tener mayor avance el grupo de personas que asistió a los 7 encuentros y menor avance el grupo que asistió 4 veces.

Tomando en cuenta las edades el grupo que tuvo un mayor avance en el nivel de atención fue el integrado por personas de edad intermedia entre 81 y 89 años.

Se puede concluir, con los siguientes resultados obtenidos, que con la práctica del deporte orientación se estimula positivamente, en situación deportiva, la noción cognitiva de la atención en adultos mayores de 72 a 94 años.

El orden en que se pudieron alcanzar los avances, con respecto a la variable antes mencionada, es el siguiente:

- 1º) Registra los objetos mencionados en la historia narrada.
- 2º) Registra el control en el que se encuentra y el próximo al que debe ir en el mapa, orientándolo
- 3º) Ticketea en el cuadrante correspondiente de acuerdo al recorrido de su mapa.

Como ya se dijo en el marco teórico de este trabajo no existen funciones cognitivas aisladas, todas están conectadas y tienen una gran influencia una sobre otra, los afectos, la motivación, las emociones influyen fuertemente también en las mismas. Están estrechamente relacionadas la memoria, la percepción, la atención, la imaginación, la noción de tiempo y espacio. Trabajando sobre una de estas funciones, estamos interviniendo indefectiblemente sobre todas las demás también. Con el transcurso del programa de orientación se fue generando cada vez más motivación en los adultos mayores, hecho que no podemos dejar de lado ya que favoreció el entrenamiento y los avances obtenidos en esta variable.

He mencionado con anterioridad que los fallos de la memoria se dan por dificultades serias en la atención. Por lo tanto es de gran importancia el

entrenamiento de la misma, ya que directamente los resultados obtenidos tendrán implicancia directa en la mejora de la memoria.

- En cuanto a la noción espacial:

Fue también en la muestra masculina que en esta variable se obtuvo mayor avance, siendo la muestra igualitaria en el número de hombres y mujeres. Fueron los hombres los que asistieron al mayor número de encuentros, esta una posible razón de los resultados obtenidos.

En los resultados de esta variable se puede observar también la importancia de la asistencia a los encuentros, ya que el mayor avance lo obtuvo el grupo de los adultos mayores que participaron en los siete encuentros y el grupo que menos avanzó fue el integrado por quienes asistieron solo a cuatro encuentros. Teniendo en cuenta las edades de la muestra, el grupo que obtuvo un mayor avance, en el nivel de la noción espacial, fue el integrado por personas de mayor edad, entre 90 y 94 años. En ellos fue más notorio el progreso por esto algo importante a resaltar, vinculado a este avance, es lo mencionado en el marco teórico de este trabajo que en numerosas investigaciones se observó que funciones intelectuales se mantenían e incluso mejoraban adquiriendo nuevas formas de desarrollo en los adultos mayores, mostrando así que la inteligencia adulta es moldeable y plástica, esto está estrechamente vinculado con las funciones cognitivas. Se han logrado importantes avances al poner en práctica entrenamientos cognitivos con adultos mayores sin patologías, este trabajo es un claro ejemplo de esto.

El orden en que se pudieron alcanzar los avances, con respecto a la variable antes mencionada, es el siguiente:

- 1º) Empleo de la brújula
- 2º) Nivel de interpretación del mapa
- 3º) Realización de un mapa
- 4º) Utilización de los elementos auxiliares del deporte orientación.

Coincidentemente con los resultados obtenidos, en otras edades, por Lorena Kleinmann, en su tesis se observan mayores avances en el empleo de la brújula. En el caso de este trabajo de investigación la población masculina obtuvo muy buenos resultados con respecto a este ítem, muchos de ellos habían tenido experiencia de jóvenes en el uso de la misma, no siendo así en

el caso de las mujeres donde varias de ellas nunca habían manejado una brújula. En las actividades con este elemento la muestra masculina se notaba muy motivada, debido al recuerdo que este generaba. Y como antes se dijo, y concuerdo absolutamente con esto, la motivación es fundamental para el avance de las funciones cognitivas. “La motivación y el despertar, aumentan la capacidad total disponible para atender”, Kahneman (1973).

En donde se observó menor avance fue en la utilización de los elementos auxiliares del deporte orientación, esto tal vez se deba a la motricidad fina que requiere el manejo de las pinzas tiqueteadoras, así como la tarjeta de control para ubicar el cuadrante correspondiente. En personas de edad avanzada se dificulta esta tarea, debido a la involución biológica. Según Meinel en su libro “Teoría del movimiento” en la etapa de la vejez, que comienza entre los 65 y 70 años, el deterioro biológico aumenta y la capacidad motriz disminuye. Creo en lo antes dicho como razón posible de los resultados obtenidos en esta dimensión.

Luego de este trabajo de investigación podemos decir que la práctica del deporte Orientación influye positivamente en las funciones cognitivas de la atención y la noción espacial, en situación deportiva, en adultos mayores entre 72 y 94 años, habiendo verificado un avance mayor de los hombres sobre las mujeres. El mayor avance, luego del proceso del taller, se registró en la muestra masculina, tanto para la variable “nivel de atención”, como para la variable “nivel de la noción espacial”.

Teniendo en cuenta ambas variables estudiadas se puede concluir que la noción espacial fue la que obtuvo mayor progreso, en el empleo de la brújula. A esto se le atribuye el importante papel que tiene la motivación, como se ha expuesto con anterioridad.

Teniendo en cuenta ambas funciones cognitivas los avances obtenidos se dieron en el siguiente orden:

- 1º) Empleo de la brújula
- 2º) Registra los objetos mencionados en la historia narrada
- 3º) Registra el control en el que se encuentra y el próximo al que debe ir en el mapa, orientándolo
- 4º) Nivel de interpretación del mapa

5º) Realización de un mapa

6º) Ticketea en el cuadrante correspondiente de acuerdo al recorrido de su mapa

7º) Utilización de los elementos auxiliares del deporte Orientación.

La utilización de los elementos auxiliares de este deporte también en esta oportunidad, al tener en cuenta las dos variables, quedó en el último lugar, ya que obtuvo menor avance. Razón de esto he expuesto anteriormente.

Considero que al haber sido este taller una propuesta diferente a lo que se venía trabajando hasta el momento en las sesiones de terapia ocupacional, en la residencia, al ser una nueva experiencia, un nuevo aprendizaje, algo original (así expresado por algunos participantes del proceso), esto despertó una gran motivación, lo que nos favoreció en la obtención de los logros.

Sugerencias

Considero, frente a los resultados obtenidos, que los siete encuentros y la variación de las actividades propuestas sirvieron de entrenamiento para conseguir avances en estas funciones cognitivas, sin embargo considero que un mayor tiempo de proceso arrojaría mejores resultados aún.

Me parece un gran beneficio trabajar en la enseñanza del deporte Orientación dentro de la residencia y luego de dados los primeros pasos poder tener alguna salida para trabajar en otro espacio, si es natural mejor, ya que la realidad de esta población hace que se dificulte el trabajo fuera de la residencia.

Considero de gran importancia el brindar a los adultos mayores nuevas experiencias que resulten motivadoras y que fomenten su autonomía. Por lo tanto la inclusión del deporte orientación en residencias de adultos mayores, como parte del entrenamiento cognitivo sería una herramienta muy útil para hacer de esta última etapa de la vida, un tiempo de disfrute, aprendizaje, y bienestar, mejorando así la calidad de vida del adulto mayor.

Para que esto sea posible es necesario previamente instruir a profesores de Educación Física Adaptada y a Terapistas Ocupacionales.

Este deporte necesita un gran empuje para desarrollarse en residencias para adultos mayores y así poder crear encuentros intergeriátricos.

Bibliografía

- Acuña, Mercedes M. Risiga, Magali (2001): "Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria". Editorial Paidós, Bs.As, Argentina.
- B.L. Mishara y R.G. Riedel (1986): "El proceso de envejecimiento". Ediciones Morata, Madrid.
- Fernandez Ballesteros, .R.Col. (1992): "Evaluación e intervención psicológica en la vejez". Ediciones Martinez Roca, Barcelona, España
- Grieve, June (1995): "Neuropsicología para terapeutas ocupacionales. Evaluación de la percepción y de la cognición". Editorial Panamericana, Bogotá.
- Kronlund, Martin (1991): "Carrera de Orientación: Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competencias", Madrid.
- Lorena Kleinmann (2002), Tesis: Estrategias cognitivas y deporte orientación. Universidad de Flores, Bs As, Argentina.
- Maranzano, Silvia.M (2001): "Actividad Física para la tercera edad". Editorial Dunken, Buenos Aires, Argentina.
- Mc Nelly Carol, Cory-Wright Jean, Renfrew Tom (2006): "Carreras de orientación, guía de aprendizaje". Paidotribo, Badalona, España
- Meinel- Schnabel. (1988): "Teoría del Movimiento. Editorial Stadium
- Querol Carcelle, Santiago, Garcia Yebenes, Jose. M.M. (1998): "Créditos variables de actividades en la naturaleza, la orientación y la escalada". Ed. Paidotribo, Barcelona España
- Roqueta, Fernando (1980): "Estudio generalizado del Deporte Orientación". Instituto Nacional de Educación Física. Curso académico 79-80. Madrid.
- Silverstre, Jean claude (1987): "La carrera de orientación: salud en el correr". Hispano europea, Barcelona.
- Varela F., Thompson E, Rosca E. (1992): "De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana". Barcelona. España.
- Vega Vega. José L (1990): "Psicología de la vejez". Editorial Varona, Salamanca.

