

# Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

**Las prácticas corporales con personas mayores en pandemia y pospandemia en el**

**Centro de Educación Física nº42, Tandil**

## **Relatos en primeras personas**

Profesora Paola Beninato

Centro de Educación Física nº42, Tandil, Provincia de Buenos Aires. República Argentina

paolabeninato@gmail.com

### **Resumen**

El Centro de Educación física (CEF) nº42 está ubicado en la ciudad de Tandil. Es un CEF de primera (clasificación de acuerdo a la población inscripta), cuya misión en toda la provincia de Buenos Aires es

promover y posibilitar la inclusión de todos los sectores sociales, procurando atender a su educación permanente con propuestas de actividades corporales y motrices recreacionales y saludables, en sus distintas formas culturales – ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas, acuáticas, de relación con la naturaleza-, en distintos ambientes, que aseguren experiencias valiosas para todos los ciudadanos, sin distinción de género, edad, condición socioeconómica u otra forma de discriminación, con participación en la producción, gestión y evaluación de proyectos (DGCyE, Anexo 301/2010)

La característica que tienen los CEF es que se adaptan a las necesidades de la comunidad en donde está inserta, por lo que responde a los intereses y respeta los derechos de acceso a las actividades físicas que todas las personas de entre 4 y 80 años (edad que puede se puede extender) tienen.

Contamos con sede propia y otras subsedes (espacios al aire libre, escuelas, organizaciones no gubernamentales, etc.) en donde se desarrollan una serie de propuestas deportivas y deportivas.

En el caso de las personas mayores las propuestas incluyen Newcon, Actividades físicas adaptadas (gimnasia general, yoga, actividades físicas adaptadas, grupo de actividades para personas en recuperación).

En el Hogar de abuelas/os María Auxiliadora, que funciona en su propia sede, se dicta actividades físicas adaptadas con las personas que concurren desde el mediodía hasta la tarde. Por convenio entre CEF y el Hogar (que es una ONG), reciben a la profesora dependiente del CEF, solicitado ante la necesidad del servicio.

Durante el 2019, que fue el año anterior a declararse la pandemia, las prácticas corporales se fundaron en desarrollar propuestas basadas en los intereses propias del grupo. Bailes, torneos, gimnasia, salidas al aire libre y recreación fueron las prácticas elegidas.

Los proyectos que se planearon para el 2020 profundizaban las prácticas corporales en interdisciplina y coordinación con otras áreas del CEF y del Hogar.

La declaración del aislamiento social preventivo y obligatorio generó mucha incertidumbre y durante el año 2020 fallecieron alumnas del Hogar. Las emociones fueron un eje de trabajo con los docentes y personal de Hogar para sostener la vinculación y la motricidad del cuerpo.

A través de charlas, entrevistas telefónicas y registros personales se proponen exponer algunos relatos en primera persona.

**Palabras clave:** Prácticas corporales y vejez, Educación Física, CEF, Corporeidad y motricidad.

### **Prácticas corporales y vejez**

Entendiendo a las prácticas corporales como “expresiones concretas, históricas, modos de vivir, de experimentar, de entender el cuerpo, el movimiento y nuestras relaciones con el contexto; nosotros construimos, conformamos, confirmamos y reformamos sentidos y significados en las prácticas corporales” (DC, 2018), es que apoyo mi labor profesional en el respeto y en el derecho que las personas mayores tienen de practicar y expresarse en el contexto en el que desarrollan su accionar. El Hogar María Auxiliadora es un espacio en donde la corporeidad, entendida como una expresión de ser es respetada y es por ello que la pertenencia con el lugar continúa siendo muy fuerte.

La vejez, que es una etapa final de la vida, en donde se unen muchas concepciones sociales y en donde la cultura es la determinante de la condición de vida, me interpela en mi trabajo como profesional de la educación física, de la actividad física para estas personas mayores.

Una construcción social de la vejez, nos la define como personas mayores y coincido en esta tendencia, ya que va más allá del género y aporta mayor pluralidad. La vejez definida por la Convención Interamericana de los derechos de las personas mayores, para aquellos sujetos mayores de 60 años, en donde se consideran el respeto y elección por una vida acorde a las emociones, deseos y acciones; nos enmarca la relación con las actividades a decidir participar de estas personas. La Convención subraya que “la persona mayor tiene los mismos derechos humanos y libertades fundamentales que otras personas, y que estos derechos, incluido el de no verse sometida a discriminación fundada en la edad ni a ningún tipo de violencia, dimanar de la dignidad y la igualdad que son inherentes a todo ser humano” (2015).

Durante las prácticas llevadas a cabo en el Hogar con la supervisión del CEF, quien siempre permitió que se llevaran actividades elegidas y con total apoyo del personal que acompaña en el hogar, se pudieron evidenciar cambios de humor, aumento de la matrícula de la actividad, paseos, encuentro con otros grupos de AFA (actividades físicas adaptadas) y mejoras en la condición física y moral de sus participantes.

#### Educación Física – CEF

“La educación física es una práctica social y pedagógica. No obstante, es necesario reconocer los saberes legados de las diferentes disciplinas y corrientes, por ejemplo: de la corriente físico deportiva -basada en la biología y el deporte-, la corriente psicomotriz -basada en la psicología- y la corriente pedagógica -sustentada en la pedagogía-. Una vez reconocidos, esos saberes tienen que ser sometidos a una adecuada transposición, manteniendo la pertinente vigilancia epistemológica. Además, es preciso construir una plataforma epistemológica, a partir de identificar qué saberes son propios de la Educación Física, de qué manera estudiarlos y cómo conformar teorías, que favorezcan la indispensable reflexión sobre las prácticas motrices, al tiempo que la revisión de estas prácticas propicie las siempre deseadas relaciones entre ambas: teoría y práctica”. (Corrales, Ferrari, Gómez y Renzi, 2010:29)

La educación Física pensada como una práctica y como un derecho, era observada en las clases que se dictaban los martes y jueves, en la preparación con la ropa adecuada, el tiempo para preparar las sillas y el material y la música que las envolvía. El acceso y la facilidad con se accedía al movimiento me hacía preguntarme qué aspectos culturales debía proponer o indagar para mejorar las propias prácticas.

La educación física del CEF para personas mayores en los grupos que funcionaban, pusieron a la Institución como un lugar de encuentro y a la vez a las docentes en generadoras de prácticas de mayor compromiso con la comunidad.

## Aislamiento social, preventivo y obligatorio

La disposición que afectó a todo el territorio del país nos hizo replantearnos cómo seguir. Los grupos de personas mayores fueron los más cuidados y de inmediato se abrieron los canales para continuar en contacto con el grupo. Se armó una red intensa de mensajería, ya que no todas nuestras alumnas tenían acceso a un teléfono inteligente, por lo que el envío de videos, audios y llamadas por teléfono fueron parte de nuestra acción.

¿Qué pasó con las corporeidades de esas vejeces?

Varias entrevistas telefónicas y de videollamadas conforman estos relatos. Los nombres de las siguientes personas fueron modificados.

Nancy, 75 años, Cuidaba a otra señora postrada y participaba en el hogar con algunas actividades entre ellas AFA.

“No tengo la misma motivación para hacer en casa Aunque los videos que me envías están lindo, no me puedo poner a hacer todos los días. Sólo recibo la visita de mi hija que me trae la comida.”

“Mi cuerpo areciera que se aflojó”

“Siento pocas ganas, pero lo que sí escucho son tus meditaciones que nos envías”

“Cuando todo esto paso vuelvo a la tarde al hogar”

María 79 años.

“Extraño nuestra hora, pero en la silla me siento a la tarde y sigo moviendo los hombros para que no se me peque como me dijiste”

“hay cosas que no puedo hacer, pero bueno, de a poco las voy haciendo. Cuando iba a gimnasia no me cansaba tanto”

Lila, 65 años.

-“Como vivo en la quinta camino todos los días hasta sábados y domingos”

-Extraño las clases, pero recuerdo todos los ejercicios y me pongo el reloj para practicar por lo menos 40 minutos por días”

-“Hablo con mis compañeras todos los días y nos contamos que hacemos”

-“después de varios meses, mi cuerpo se cansa más y la verdad que el miedo a contagiarme es menor, salgo mucho más y siento que me canso”

-“Antes sentía a mi cuerpo desde otro lugar, no sé cómo explicar cómo lo percibo, ha cambiado, más allá del peso”.

-“el encuentro es lo más lindo del hogar y de las clases”

Eli, 57 años

-“Yo tengo que seguir trabajando, pero mi cuerpo se ha vuelto lento y sin fuerzas”

-La fuerza y la elongación la he perdido muy rápido”

-“lo que más extraño es el grupo, es ver a mis compañeras y encontrarnos”

Mary, 91 años

-Hasta los 90 años hice gimnasia, ya no podré regresar, porque se me hace muy difícil que me lleven, pero extraño cuando podía moverme al ritmo de la música.”

Sería poco prudente exponer mis sentimientos luego de leer parte de este registro que fue efectuado entre Agosto de 2020 y noviembre del 2020. Durante este año, recién se pudo habilitar la actividad en agosto del 2021 y mi comunicación fue telefónica. Aún no hemos acomodado los horarios y poseen talleres tres veces por semana.

Ahora bien ¿qué rescato de estas corporeidades?

La incertidumbre se transformó en aceptación cuando pasaban los meses, sin embargo, pesó mucho en las emociones la pérdida de dos alumnas muy queridas y al grupo le produjo un vacío muy grande. Las ganas y la motivación en personas mayores se profundizaron al no poder saber cuánto tiempo más.

Las corporeidades se vieron resentidas en la respuesta a situaciones de la vida cotidiana.

La comunicación siguió y continúa por los medios antes mencionados y la visita al hogar.

Las capacidades motoras básicas se vieron afectadas en el rendimiento de las actividades de la vida diaria.

El factor cognitivo fue sentido aún más por las personas que vivían solas o poco acompañadas.

### **Algunas reflexiones de la práctica**

Lejos de dar respuestas certeras a un año que modificó nuestras costumbres y nuestras corporeidades, considero que, al profesional de la educación física, lo ha interpelado buscando dar respuestas ante la demanda esperanzadora de nuestras alumnas mayores.

El CEF n°42 apoyó todo tipo de vinculación y sostenimiento virtual de la actividad, que como ha sucedido con las escuelas, nos puso desafíos impensables.

Como conclusión de este trabajo que sólo refleja algunas voces y se centra en una comunidad pequeña, deseo expresar que la lectura social sobre las prácticas corporales con personas mayores debe seguir tomando el concepto del respeto aún para el regreso de cada una de nuestras alumnas que superan el promedio de 70 años; cuya movilidad es difícil, porque si bien son autónomas no disponen de la posibilidad de acceder al lugar.

La grupalidad nos convoca como profesionales de educación física a pensar estrategias que promuevan junto con las funciones propias del docente, espacios de vinculación en donde la actividad física es una excusa que lleva beneficios poco medibles pero muy necesarios para nuestra cultura.

La motricidad en expresiones como los bailes nos permite desarrollar habilidades motrices y afectivas muy profundas, que vinculan a la persona mayor con sus historias.

Y recordar siempre que estas historias trascienden porque se compartieron.

### **Referencias**

Convención Interamericana de los derechos de las personas mayores. 2015

Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. (2018). Diseño curricular para la educación primaria: primer ciclo y segundo ciclo; coordinación general de Sergio Siciliano. - 1a ed. - La Plata: Dirección General de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires.

Dirección General de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires. (2010). Propuesta para CEF. Anexo 301/2010.

Renzi, G. (2018). “Concepciones sobre actividad física, educación física y deporte”.

Seminario Teoría de la enseñanza en la educación física y el deporte. Maestría en Educación Física y Deporte. UNDAV. Avellaneda: Escuela de posgrado.

