

“Pensando *Nuevos Viejos*: Desde la Educación Física a la Educación Corporal.”

Lic. Piatti, Patricia Celeste

Universidad Nacional de La Plata

celestepiatti@hotmail.com

Lic. Pérez Calarco, Marina

Universidad Nacional de La Plata

marinaperez09@hotmail.com

RESUMEN

El siglo XIX, construye a la Vejez como una enfermedad, bajo el paradigma Moderno. Así se formularon tecnologías para controlar y sanar ese cuerpo viejo que dista de los estándares normales, haciendo énfasis en todo lo que el viejo “ha perdido”, en términos orgánicos, biológicos, sociales, psicológicos, etc. y por lo tanto se intenta dar respuesta a esas “faltas”, creando propuestas de recuperación, y/o mantenimiento de los aspectos mencionados. Así, la Educación Física es considerada una técnica para mejorar la salud y lograr mantener un cuerpo en estado de normalidad. Este sujeto saludable, es un sujeto que tiene sustancia antes de ser sujeto. Nosotras cuestionamos aquellas teorías. Por el contrario, hablamos de otro Viejo, hablamos de otro *Sujeto*, por lo tanto, proponemos otras prácticas corporales. Proponemos una Práctica desde la Educación Corporal, apuntando a la exploración sobre las distintas posibilidades de hacer, pensar y decir, que permita una práctica con tantas variables como alumnos haya, en tanto al sentido que cada uno encuentre a lo que se está proponiendo. Es decir, una práctica corporal que constituya al sujeto, y no una vivencia o técnica que lo lleve hacia la búsqueda de una normalidad perdida.

Palabras clave: Vejez – Viejo – Salud – Prácticas Corporales - Sujeto

Nuestro Objeto de estudio:

Las prácticas corporales destinadas a los *viejos* han tenido en nuestra cultura, y lo siguen teniendo en gran parte, una directa relación con el ámbito de la salud. A partir de este momento tomaremos el concepto *vejez* como un determinado momento histórico en la vida de un sujeto, y *Vejez* como grupo social.

Desde una primera instancia quisimos investigar acerca de la Vejez y el Envejecimiento desde el Campo de la Educación Física, y nos encontramos con que las primeras profesiones que se dedicaron al estudio del envejecimiento fueron la biología y la medicina y la primera profesión social que se incorporó a dicho estudio fue la psicología. Es por esto que las bases del estudio del proceso de envejecimiento, hasta hace muy poco tiempo, se fundamentaban únicamente en teorías biológico-psicológicas.

La Vejez, entendida como grupo social, ha sido construida culturalmente con los discursos del paradigma moderno. Y, a partir de esos discursos, se formularon tecnologías para controlar, separar, sanar ese cuerpo viejo que distaba de los estándares normales que el mismo paradigma establecía.

Los objetivos que se construyeron a partir del paradigma moderno tienen mucho que ver con poder sanarse, o poder recuperarse de aquel espacio de enfermedad en el cual se suponía que estaban inmersos. Estas tecnologías, (espacios, prácticas sociales, e instituciones) se generan con el fin de poder llevar a cabo esos objetivos, siempre medicalizados.

El paradigma posmoderno ha venido a modificar esa mirada sobre los sujetos en general, y sobre los adultos mayores en particular. Si bien, los marcos teóricos han evolucionado, en la realidad de las prácticas corporales destinadas a este grupo etario, los profesionales han modificado muy poco su esencia y su validación en la sociedad.

Al ofrecer actividades para viejos, pareciera ser que todas ellas tienen o siguen teniendo validación desde el ámbito de la salud, viendo al sujeto sólo desde su biología, teniendo en cuenta sólo su cuerpo, con una mirada biológica.

En muchos sectores de la sociedad, no se está viendo al sujeto como un ser social, con necesidades que van más allá del mejoramiento de la salud. Y, en tanto se dice que se tienen en cuenta sus aspectos emocionales, relacionales,

psicológicos y mentales, hay como trasfondo un discurso biopolítico en donde se intenta que ese viejo que ya no es productivo para la sociedad, dé el menor gasto posible al ámbito de la salud (turnos médicos, medicamentos, uso de geriátricos, rehabilitaciones, etc.).

Encontramos que aparecen nuevas miradas sobre los “adultos mayores” o “los viejos”, miradas posibilitadoras y más amplias que las medicalizadas del siglo XIX, pero, que se siguen sustentando en la prevención, mirada que sigue siendo teñida por la medicina.

Será tarea de esta ponencia hacer un recorrido por las prácticas corporales que la cultura ha construido para los viejos, saber con qué objetivos se crearon, cuáles son sus fundamentos en la actualidad y qué se propone desde los sectores de poder. Y determinar, también, qué papel tiene el profesor de Educación Física en dichas actividades, ya sea como educador o como partícipe activo de los objetivos medicalizados que han tenido las propuestas para esta etapa de la vida.

Los contenidos de la Educación Física en la Vejez.

La vejez como campo:

¿Cómo debe conducirse el estudio de un campo, y cuáles son las etapas necesarias en este tipo de análisis? Ante esta pregunta Bourdieu (1995:69) contesta: “Un análisis en términos de campo implica tres momentos necesarios y conectados entre sí. En primer lugar, se debe analizar la posición del campo en relación al campo del poder, donde ocupa una posición dominada [...]. En segundo lugar, se debe establecer la estructura objetiva de las relaciones entre las posiciones ocupadas por los agentes o las instituciones que están en competencia en ese campo. En tercer lugar, se deben analizar los hábitos de los agentes, los diferentes sistemas de disposiciones que han adquirido a través de la interiorización de un tipo determinado de condiciones sociales y económicas y que encuentran en una trayectoria definida en el interior del campo considerado una ocasión más o menos favorable de actualizarse. ”

En cuanto al primer análisis sobre el campo de la vejez, se demuestra que dicho espacio se encuentra subordinado por un espacio de poder que lo

domina: el campo de la medicina. La normalidad en la vejez es una normalidad patológica. La mirada biológica que se hace sobre este grupo social determina sus características, sus límites, su comportamiento, el espacio que ocupan los agentes dentro del campo y en cuanto al tema que nos interesa, sus prácticas corporales.

En cuanto al segundo análisis, podríamos decir que aquellos individuos que son portadores de un cuerpo que cumple determinadas características peculiares son denominados Viejos. El individuo "viejo" es aquel que cumple con las características que dicho espacio de poder dispone. "Es que individuo tiene que ver más con lo orgánico y, por lo tanto, se diferencia a una persona de la otra por sus rasgos físicos o intelectuales. Rasgos característicos que denotan presencias o falencias y que encasillan al individuo en un determinado espacio, en un determinado nombre. Nombrado como aquel que ocupa ese espacio determinado, él y no otro: persona considerada aisladamente" (Galak, 2009:225).

Podría decirse que el capital que se juega dentro de este campo es el capital, fundamentalmente, del cuerpo - organismo. Existe una valoración, tanto de los docentes entrevistados como de sus alumnos viejos acerca de las posiciones que los agentes ocupan dentro del campo de la Vejez. Y es que poseen una peor posición dentro del campo quienes son vistos como "apocados, cansados, enfermos, incompetentes, imposibilitados de adaptarse, dificultosos en el movimiento. Y en mejor posición, quienes están más cerca de lo que se considera "cuerpo saludable". Se evidencia aquí también cómo, son los mismos agentes del campo quienes relacionan directamente a la Vejez con la discapacidad o a la enfermedad.

En tercer lugar, debemos analizar el *hábitus* de los agentes que integran el campo de la Vejez.

En torno a esto nos parece interesante pensar que quien hoy por hoy se encuentra incluido en el campo de la vejez no siempre lo estuvo. Es decir, sin ser agentes, aun así adquiriendo a lo largo de la vida cuál es el hábitus del campo de la vejez. Hay un modo de pensar a la vida y el paso del tiempo

desde la lógica de Etapas Evolutivas. Así, la cultura construye para los viejos determinadas prácticas corporales, y no otras.

Analizamos la siguiente frase extraída del Focus Group: “El médico me mandó a hacer actividad física porque estoy vieja”. En dicha frase podemos hacer los tres análisis que Bourdieu nos plantea:

- En primer lugar es la Medicina quien subordina al campo de la vejez, determinando sus límites, sus características. El agente del campo le otorga al médico ese poder sobre su cuerpo, indicando qué debe hacer y qué no debe hacer con él. Asimismo el campo de la medicina ejerce un claro poder sobre el campo de la *Educación Física*.
- En segundo lugar, la apropiación del capital del cuerpo determina su posicionamiento dentro del campo. A su vez, para la medicina es indiscutible la relación actividad física – salud, y para el agente también lo es.
- En tercer lugar, dado el hábitus de los agentes, se determina que a través de las prácticas corporales (o actividad física) este posicionamiento dentro del campo puede mejorarse.

Las prácticas corporales en la vejez:

Con respecto al título anterior, Eduardo Galak (2009:227) plantea: ¿De qué manera la mutación o metamorfosis propia de todo viejo repercute en sus prácticas corporales, y cómo se la trabaja desde la Educación Física? Y, si el *hábitus* funciona como regulador de prácticas, ¿de qué manera funciona éste en una clase de Educación Física con adultos mayores? La Educación Física *Individual* a quienes son su objeto de conocimiento. Entendido Individual como el proceso de “especificar: distinguir una cosa de otras por características peculiares”.

La Educación Física, en la voz de los profesores que participaron en el FocusGroup continúa pensando el cuerpo como un organismo, y éste en relación al paso del tiempo como un objeto que pasa por etapas de desarrollo.

Desde este punto de vista es común encontrar que el abordaje que se realiza desde la Educación Física tiene que ver directamente con el mayor acercamiento posible a lo que la cultura determina como cuerpo saludable. Posee un fin utilitario, se considera al sujeto por encima o por delante del

contenido o del saber a enseñar, quedando reducida esa práctica corporal a conformar *un medio* para alcanzar un objetivo final.

Dentro del Campo de la Vejez, encontramos que las prácticas corporales más concurridas por sus *agentes* son el Juego y la Gimnasia.

El juego en la vejez

Quienes son considerados viejos hablan del juego como si fuera algo de niños. En su presente, el juego es posible en relación a sus nietos o en la clasificación de los juegos de azar o de suerte, el juego es casi siempre estático, o sea que no aparecería como una práctica corporal.

En lo expresado en el FocusGroup el juego aparece como elemento socializador. Los profesores expresan que la importancia de sus clases radica también en la socialización que allí se genera. El juego es valorado en la medida que "sirve para algo". No es valorizado, ni por los profesores ni por los agentes como las cuestiones que lo caracterizan, la cuestión de la libertad, de la improductividad, de la ficción parecería aquí no tener importancia.

Se hace necesario entonces revalorizar el juego en la etapa de la vejez. La Educación Física, en su carácter de otorgar a ese cuerpo improductivo, productividad; a ese cuerpo insano, salud; a ese cuerpo en falta, ¿completitud?, deja de lado el juego justamente por las características que lo definen: libre, improductivo, ficticio, etc. El juego por sí mismo, en el marco de la Educación Física que se vislumbra en el relato de los profesores, no aparece. No entra en el trabajo con estos individuos que hay que normalizar. El juego no es posible porque desde esta perspectiva no sirve para nada.

La gimnasia en la vejez

La gimnasia en la vejez toma principalmente dos formas: gimnasia en el agua o en gimnasios.

El autor Kurt Meinel (1987: 422), ejemplifica con un dicho muy popular que es utilizado en Alemania: "Lo que no se mueve se oxida y lo mismo se comprueba especialmente en las personas ancianas, por ello es que se debe procurar no abandonar de ningún modo la actividad deportiva". En relación a esto, uno de

los profesores consultados en el Focus Group dice: “Porque en el cuerpo, lo que no se mueve se atrofia”.

El paradigma positivista – médico – higienista que dicho autor propone continúa estando en la construcción de las prácticas corporales que los profesores de Educación Física realizan en la vejez.

Desde esta visión, médicos y profesores de Educación Física, como *agentes de salud*, encuentran en la gimnasia, un modo de acrecentar el capital físico y enlentecer el deterioro del cuerpo que dicho paradigma hace predominar en su visión. La herramienta fundamental que van a utilizar para evitar que ese cuerpo “se oxide”, “se atrofie” va a ser la Gimnasia.

Por todo lo expuesto hasta aquí, los agentes del campo de la vejez, y las disciplinas que operan en dicho campo entienden que existe una gimnasia para la vejez, una educación física exclusiva para viejos, una Educación Física.

En contraposición a esta idea, Galak (2009: 229) plantea que tanto la adultez como la vejez son etapas circunstanciales de la vida y que además están construidas socialmente, así como también las características peculiares que debe tener el cuerpo para pertenecer a un grupo u otro. Asimismo plantea que siempre “se es viejo o joven para alguien”, rematando la idea de circunstancialidad dentro del campo. Por lo tanto, ¿es lógico seguir pensando en una Educación Física para la Vejez?

Una Educación Física al límite

¿A partir de cuándo se es viejo? Si respondiéramos esta pregunta desde el paradigma que intentamos desterrar, habría una única respuesta. Sería a partir de tal o cual edad, a partir de que el individuo cumple con determinadas características, etc.

Desde nuestra perspectiva no habría, entonces, una única respuesta. Apoyándonos en las ideas de Galak (2009: 229), siempre se es viejo o joven para alguien, o para algo. Entonces podemos pensar que hay tantas “vejeces” como sujetos haya. Dentro del campo de la vejez no habría límites cronológicos, ni individuos universalizados.

En contraposición a las afirmaciones de Meinel, en las que plantea que la vejez sería una etapa de involución motriz. ¿No podemos pensar que cualquier cuerpo, de cualquier edad cronológica evoluciona en ciertos aspectos motores e involuciona en otros?

Como profesionales de la Educación Física creemos que todos los sujetos necesitan de una práctica corporal que les ayude a apropiarse de su cuerpo, a construir una relación lo más placentera e inteligente posible, a mejorar la eficacia y la eficiencia de que ese cuerpo es capaz, pensándolo desde un acercamiento a un cuerpo saludable y no como rendimiento deportivo. Creemos que el cuerpo hay que cuidarlo, que nos va a acompañar toda la vida, que la calidad de vida de un sujeto depende casi exclusivamente de la salud que posea.

Una clase de Educación Física orientada a lo que creemos que es un cuerpo saludable no es sólo es una clase para viejos. Cualquier sujeto, de cualquier edad debería realizar una práctica corporal con estas características.

Entonces ahora nos preguntamos también desde qué práctica corporal, desde cuál o cuáles de los saberes de los que nos ocupamos como Profesores de Educación Física es que podemos dar respuesta a esas demandas o mejor dicho, es que podemos ayudar a cumplir con tales objetivos.

Giraldes nos dice que como maestros del cuerpo, uno de nuestros objetivos debería ser que las personas encuentren placer al moverse, ese placer que forma parte de la vida, de la especie, ese placer que todos buscamos para vivir y perpetuarlo para siempre. Para esto necesitamos sin dudas que nuestras propuestas sean placenteras, o sea que estén cargadas de significación, no solamente para quien las propone si no especialmente para quien las practica. Entonces ahora nuestro planteo apunta a saber ¿cuándo una práctica corporal es significativa?

“En primer lugar debe ser útil en el aquí y en el ahora, debe estar vinculada al conocimiento científico, debe ser acorde al contexto sociocultural del sujeto y lo debe ayudar a tomar decisiones acertadas sobre su salud y su vida”. “Entonces como intermediadores de saberes del cuerpo y el sujeto, la Gimnasia, con su característica sistematicidad ofrece excelentes posibilidades para aquel

profesional capaz de recrearla como una *síntesis* entre las más tradicionales técnicas y las actuales tendencias”. (Giraldes, 2006: 180).

Entonces, el contenido de la clase de Educación Física no estaría predeterminado. El contenido de la clase sería una construcción que estaría dada entre el profesor y el alumno. De esta manera “El contenido permanece entonces significativo para la sociedad y la cultura, y su adecuación a cada uno, imposible a priori, se realiza (nunca totalmente) en el dialogo particular de cada maestro con cada aprendiz y/o en las relaciones inter pares que ellos autorizan. (Rocha Bidegain, 2012: 125). El diálogo acentúa no el cerramiento del individuo sobre un supuesto sí mismo sino su sujeción a reglas que, situando a dos personas desde una tercera posición, hacen que haya un campo común entre los involucrados (Crisorio, 2012: 126). ”El rol del profesor de Educación Física, quien deberá entender la salud de un modo contextualizado será la de interpelar a ese sujeto-alumno, con ese saber, nunca estático ni predeterminado.

La Propuesta. Desde la Educación Corporal.

LA GIMNASIA: Entendida como “el contenido más propio de la Educación Corporal, como una práctica corporal, históricamente construida, socialmente organizada y culturalmente significada” (Luguergo, 2009: 207); *La Gimnasia* será uno de los contenidos que conformará nuestra propuesta. Esta gimnasia, la distinguimos de los demás contenidos por su sistematicidad y por su intento de: desarrollar y recuperar la relación del hombre con su cuerpo, en el sentido de tejer una relación lo más inteligente posible; mejorar la eficacia de los movimientos de que ese cuerpo es capaz. Se trata de mejorar los básicos aspectos bio funcionales en total relación con la salud. (Giraldes, 2006: 183) Por último, para poder caracterizar el tipo de clase de Gimnasia nos resulta oportuno mencionar que tomaremos las sugerencias que hace Mariano Giraldes: conocer los niveles iniciales de los alumnos; los tipos de ejercicio (según los diversos objetivos que se planteen clase a clase); los esfuerzos aeróbicos, musculares, articulares y coordinativos. A su vez, tendremos en

cuenta los distintos momentos de la clase, los recursos, materiales, el espacio, los recaudos para trabajar las diferentes capacidades Condicionantes (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad), la intensidad, la frecuencia, la duración y el criterio de progresión del entrenamiento. Las prácticas corporales a realizar por nuestros alumnos, serán *significativas*. Significativas, no sólo para el docente, sino fundamentalmente para ellos.

EL JUEGO: Otro de los contenidos de la Educación Física es el Juego. Tomaremos como referencia el concepto desarrollado por el profesor Marcelo Giles en uno de los seminarios de Licenciatura: “El juego es un espacio de libertad y poder del que está jugando, en contraposición de la vida cotidiana.” En el seminario Marcelo Giles comentaba al respecto: “Nosotros conceptualizamos al juego como toda tendencia vital hacia la ganancia de placer por poder (poder como puedo y no como poder soberano o acción sobre la acción de los demás)”. En relación a esto el juego es “poder ser otro”, y es también una ganancia de placer. En ese proceso de búsqueda de placer está la búsqueda de ser otro que no soy. El juego tiene dos características: es siempre ficción, y es autotélico (tiene un fin en sí mismo). El juego, por el juego mismo, como algo improductivo. Lo que proponemos es la mirada de Pavía, una mirada “inútil” del juego, así el viejo jugará “inútilmente”.

EL DEPORTE: El tercer contenido es sin dudas El Deporte, nosotras formaremos a partir de las palabras de Marcelo Giles el siguiente concepto: Los deportes son diversas formas de movimiento, organizadas y significadas por una sociedad y una cultura. La característica por excelencia de las prácticas deportivas es la competencia, “siempre existe una competencia entre al menos, dos partes, exige algún tipo de esfuerzo físico o corporal y su desarrollo está regido por reglas (fijas, que no pueden modificarse) conocidas y aceptadas previamente por los participantes, las cuales restringen los límites de violencia permitida” (Giles, 2009: 247). Es por esto que el deporte como contenido educativo, debe contribuir en la transmisión de las reglas sociales y los valores, casi como ningún otro contenido de nuestra cultura. Por otro lado es necesario tener en cuenta que el interés de los participantes por los

deportes no es arbitrario, sino que dependerá de las significaciones personales y familiares, por ende, debemos considerar al momento de generar la propuesta de enseñanza de las prácticas deportivas, prácticas que se desprendan (además de las que proponga el docente) de los mismos alumnos.

Nuestra tarea como profesoras será hacer que esas configuraciones de movimiento adquieran un carácter educativo, es decir, hacerlas educativas, prepararlas para que puedan ser enseñadas y aprendidas; prepararlas para el contexto en el que se llevarán a la práctica, con sus alcances, sus dificultades, adecuarlas a las características y la historia de quienes las aprenden, prepararlas para los problemas que surgen de las relaciones entre los mismos contenidos y los actores, etc. Pensamos que los deportes deben ser enseñados teniendo en cuenta toda su complejidad social, con sus aspectos sociales, políticos, teóricos, históricos, etc. ya que, (particularmente en este caso) tenemos el privilegio de contar con alumnos que han vivido más que nosotras, que tienen su historia, ideas previas, intereses, experiencias prácticas, posibilidades de significar el saber y el hacer, etc.

Concretamente en cada clase el análisis permanente de los problemas anteriormente desarrollados (contenidos, saberes a enseñar, la enseñanza misma, etc.) se verá reflejado en la *síntesis del juego* (Crisorio, 2009: 253), en la cantidad de jugadores en el campo, dependiendo de la cantidad de alumnos presentes, de las dimensiones del espacio, de los recursos y materiales, del tiempo, entre otros, pero siempre haciendo hincapié en que el juego sea lo más parecido al deporte que pretendemos enseñar y que allí aparezca su lógica interna, es decir, las reglas, los objetivos, las situaciones de juego y las acciones. Es de ésta configuración de movimiento que surgirán los análisis, sin determinar a priori qué adecuaciones hacer, ya que nos parece imposible realizarlo si no es sobre la realidad presente de nuestros alumnos y de la situación concreta de enseñanza.

BIBLIOGRAFÍA.

Bourdieu, P Y Wacquant, L. (1995). *La lógica de los campos en Respuestas Por una Antropología Reflexiva*. México: Ed Grijalbo.

Crisorio, R. (2007). *La teoría de las prácticas*, Ponencia presentada en *Seminario Internacional de Epistemología y Enseñanza de la Educación Física*, Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física, Especialización en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, Bogotá, Colombia,.

Estes, C. y Binney, E. (1989). *La biomedicalización del envejecimiento: Peligros y Dilemas*, *The Gerontologist*, vol 29, Washington.

Galak, E. (2009). La vejez es una palabra: apuntes para pensar el cuerpo del adulto mayor desde las nociones de sujeto, individuo y hábitos. *Revista Intersticios: Revista Sociológica de Pensamiento Crítico*, 3(2), 223-230.

Recuperado de <http://www.intersticios.es>.

Giraldes, M. (1999). *El Futuro anterior de la Gimnasia, de reformulaciones, retornos y renovaciones*. Buenos Aires: Inédito.

Iacub, R. (2010). *El empoderamiento en la vejez*, *Journal of Behavior, Health & Social Issues* vol. 2 núm. 2. Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud, México.

Iacub, R. (2010). *La identidad social de la Vejez entre la Modernidad y la Posmodernidad*. Recuperado de <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/>.

Luguercho, S. (2009). Al Margen. En Crisorio, R & Giles, M. *Estudios críticos de Educación Física* (pp. 207-221). La Plata: Al Margen.

Meinel, K & Schnabel, G. (1987). *Teoría del Movimiento: Síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico*. Buenos Aires: Stadium.

Rocha Bidegain, A. (2012). *El aprendizaje motor: Una investigación desde las prácticas*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. De la base de datos de la Memoria Académica FaHCE-UNLP.

Salvarezza, L. (1991). Vejez, Medicina y Prejuicios. *Revista Vertex*, 2(4), 1-13. Recuperado de www.area3.org.es