

Educación Física en Adultos Mayores: propuestas en un CEF

Clases en el CEF 91 para mayores de 61 años desde lo cognitivo, social y motor.

CUENCA, Valeria F. UNDAV – UNPAZ -IESCODE valcuenca13@gmail.com

Resumen

El Centro de Educación Física (CEF, de aquí en adelante) N°91 de José C Paz, fue creado en 1989 . Actualmente desarrolla 34 propuestas educativas que involucran alumnos desde los 4 a los 80 años. Una de ellas, es la actividad de adultos mayores a 61 años. Allí se pretende realizar una intervención, ofreciendo una propuesta curricular para dicha franja etaria que contemple a todos con sus distintas aptitudes, habilidades y posibilidades motrices, cognitivas y sociales; garantizando no sólo adultos que desean realizar un deporte sino que buscan un espacio donde encontrarse, recrearse y desarrollarse. En esas actividades educativas integradas, recreativas y competitivas para los adultos mayores a 61 se buscará un abordaje integral del sujeto, implementando metodologías que permitan el desarrollo de lo cognitivo, lo motor y lo social del adulto mayor a 61 años que asiste a ese espacio, con anclaje en la metodología PsiCoM que tiene en cuenta las inteligencias múltiples. Este trabajo se aborda como propuesta de trabajo Final de Intervención de la Maestría en Educación Física y Deportes de la UNDAV

Palabras Clave: Adultos mayores – Educación Física – Centros de Educación Física –

La Propuesta Curricular de los CEF nro. 301/10 en los adultos mayores a 61 años, sostiene que se desarrollen actividades placenteras y también esa circular menciona que las capacidades van disminuyendo con el avance de la edad. Los sujetos entrenados, en cambio, retardan los procesos de envejecimiento. Dicha Circular (301/10) plantea que muchos sujetos después de los 30 años, tienen tendencia al sedentarismo ya que comienzan con una progresiva tendencia hipocinética. Es deseable, como plantea esta circular, desarrollar propuestas sistemáticas de prácticas motrices.

En este sentido la propuesta del CEF, que está planificada desde un proyecto pedagógico del docente, teniendo en cuenta esta normativa y articulando la misma con las necesidades

específicas del contexto, puede ser mejorada a través de este proyecto de intervención con una propuesta innovadora destinada a los adultos mayores, de un modo que permita la participación de cada uno de ellos independientemente de sus condiciones, aptitudes y habilidades; mejorando su actividad física, cognitiva y su interacción social, teniendo presentes conceptos y antecedentes de la Red de Actividad Física para Adultos Mayores (de aquí en adelante RAFAM) a través del programa envejecimiento Activo y Salud, del sistema educativo Psico Cognitivo Motor (PsiCoM de aquí en adelante) y un anclaje bibliográfico en la educación física (y no actividad física) de los adultos mayores.

En el CEF N° 91 en esta propuesta educativa asisten 14 alumnos, cuando en otros momentos fueron 30 inscriptos. Al elaborar visitas a las clases, y teniendo en cuenta el informe bimestral que consta en la Planilla 1 insumo de la institución, se observa esta matrícula. La planilla 1 es un insumo que constituye la presentación de una documentación de monitoreo e informe a las vías jerárquicas de las actividades en la institución y la decisión de reubicarlas o modificarlas según lo analizado. Desde el equipo de conducción de la institución se percibe la problemática del ausentismo y la práctica meramente deportiva sin ninguna actividad que sea planteada desde una perspectiva que permita la implementación de metodologías bajo un sustento del desarrollo cognitivo, motor y lo social del adulto, como podría ser el programa Envejecimiento Activo y Salud para los Adultos Mayores publicado en marzo de 2017 por el Ministerio de Salud de la Nación, pero anclado en una revisión del rol de la Educación Física, ya no acotado a la escolarización obligatoria, sino trascendiendo los límites de la institución escolar. Esta metodología, desarrollada desde una planificación y llevada a cabo en acciones semanales a través de las clases será la innovación que se plantea en este trabajo.

Se procurará desarrollar un trabajo de intervención que pretenda desarrollar una propuesta innovadora de educación física destinada a los adultos mayores, de un modo que permita la participación de cada uno de ellos independientemente de sus condiciones, aptitudes y habilidades; mejorando su actividad física, cognitiva y su interacción social

El CEF donde se buscará intervenir se encuentra ubicado en la localidad de José C Paz. El CEF N° 91 es un organismo oficial de la provincia de Buenos Aires, abierto a toda la población, de carácter gratuito para quienes se inscriben en él. En su planta docente se encuentra un técnico docente médico, como parte del equipo docente del CEF y docentes de educación física tanto en las clases como en el equipo de conducción de la institución.

Ubicado en el distrito de José C Paz, cuenta con más de 700 alumnos con matrícula fluctuante, 34 propuestas educativas (actividades de educación física) distribuidas en 11 extensiones (se denomina extensiones a las escuelas, centros deportivos o comunitarios donde se realiza la actividad). Cuenta con un equipo de conducción integrado por un director, un vicedirector, una regente y una secretaria. Acompañan dos preceptores, y en el segundo semestre de 2018 se incorpora un auxiliar. Se desarrollan talleres itinerantes de vida en la naturaleza, ajedrez itinerante y circo; además de propuestas deportivas, recreativas y gimnásticas. Una de esas propuestas comenzó como acompañamiento a un grupo de adultos mayores que realizaban newcom en la municipalidad y querían complementar dicha actividad con un docente del CEF para la preparación física para las competencias que realizaban. Con el transcurso del tiempo y por diversas causas ajenas al CEF N° 91, ese grupo fue mermando a nivel competencias municipales, pero se han ido acercando otros adultos a realizar actividades, por lo que la propuesta del CEF continúa en esa extensión (Ce.R.Mun) brindando un proyecto especial a los adultos mayores.

Actualmente la propuesta tiene 14 alumnos, 8 varones y 6 mujeres. Las características de la actividad actual consisten en apertura de la clase con entrada en calor analítica, trabajo formativo con acento en capacidades físicas de base, trabajo con pelota y juego específico de newconball. Cinco adultos llegan en sus vehículos, provenientes de otros distritos y juegan al newconball hace 4 años. El resto son vecinos del Ce.R.Mun que se acercan por el conocimiento del lugar. De estos últimos, 3 realizaban las actividades en años anteriores, y los restantes 8 se sumaron a la actividad en el año 2017. Es en esta actividad que me propongo intervenir incorporando un modo de re ordenar y organizar los objetivos y los contenidos de la actividad, potenciando las propuestas educativas destinadas a los adultos mayores, abordando el mismo de un modo que permita la participación de cada uno de ellos independientemente de sus condiciones, aptitudes y habilidades; realizando una planificación que abarque su actividad física, cognitiva y su interacción social. Se tomarán en cuenta las actividades que lleva el programa Envejecimiento Activo y Saludable en Ciudad Autónoma de Buenos Aires, pero desde un modo educativo con el aporte de la metodología PsiCoM que trabaja sobre las inteligencias múltiples. Así, la actividad se plantea para ser desarrollada en tres ejes: proponiendo la actividad, ejecutándola y corrigiendo la misma, con atención a funciones mnésicas (trabajo de la memoria) y sociales (en constante contacto y comunicación con

el otro) para el desarrollo del trabajo motriz. Esas actividades se planificarán durante una etapa del proyecto de intervención.

Desarrollar educación física y saludable en un CEF es construir marcos de contención, confianza institucional, previsiones y cuidados, anticipación de riesgos y abordar comprensivamente las prácticas; sobre todo en estos alumnos, teniendo en cuenta su motricidad y corporeidad definida en cada uno de los sujetos. Se tienen en cuenta sus valores pero más aún se hace foco también en la salud emocional y social. Lo real es visibilizar a la vejez como una etapa de la vida, un envejecimiento activo, evitando el cuerpo joven esbelto como modelo de éxito. En el caso particular del grupo a intervenir, debo hondar en antecedentes de programas nacionales que brindan propuestas a adultos mayores porque, si bien se desarrolla la actividad, como en el caso de la Red RAFAM, no hay registro de trabajos en centros de educación física provinciales ni trabajos que mencionen la educación física.

Los proyectos y planificaciones del CEF están realizados conforme a la propuesta curricular de los CEF, Res 301/10 que establece las orientaciones didácticas y los contenidos a abordar en cada franja etaria. El CEF aborda tanto deportes como prácticas gimnásticas acordes a las necesidades e intereses de la comunidad donde se inserta y atiende grupos etarios de todas las edades, incluyendo adultos y adultos mayores. Mayormente se realizan actividades deportivas. Siguiendo las líneas que Rodríguez (1996) expresa en su texto “Minuto Juez,” el deporte moderno es una construcción social que debe ser pensada desde una concepción crítica, donde el deporte es parte de la cultura. En los adultos mayores a 61 años puede observarse esta práctica deportiva y entender el concepto de ese cuerpo que la realiza, teniendo en cuenta su constitución corporal y atendiendo al cuidado de la salud. Como expresa Louveau, el cuerpo es una construcción cultural, lejos de aquella concepción biológica como cuerpo biológico-organismo; esta es una instancia objetiva concreta que nos permite la mediación de nosotros dentro de la realidad; “el cuerpo en sus conformaciones, sus usos, sus representaciones, es signo de una construcción social” (Louveau, 2007:59); el cuerpo y las diferencias de este capital corporal se ve susceptible de ser rentabilizado en las relaciones sociales presentes en las actividades sociales (Martins, 2011, p.1):

“Al individuo se lo considera anciano a los 60 años –OMS-
(...) pero no podemos y no debemos olvidar que la vejez involucra

diferentes fases, sobre todo en una sociedad marcada por la desigualdad , donde hay una exorbitante concentración de renta, y por consecuencia un alto índice de pobreza”

Es deseable entonces ofrecer propuestas sistemáticas de prácticas motrices. Esa propuesta sistemática de prácticas motrices encuentra antecedentes Argentina, en la red RAFAM; con trayectoria nacional e internacional. RAFAM Argentina comienza en el año 2010 como una organización de profesionales que tienen como fin promover la actividad física para una vida saludable, es una organización no gubernamental con personería jurídica desde 2012, con 124 miembros en 13 países. Sus líneas de acción se dirigen a implementación de proyectos que buscan realizar actividad física deportiva y recreativa con adultos mayores y la capacitación para profesionales que trabajen o deseen trabajar con adultos mayores a través de diplomaturas relacionadas a actividad física y envejecimiento saludable; actividad física y salud, y actividad física y deporte para personas con discapacidad.

Las actividades físicas que llevan adelante son principalmente la gimnasia y el deporte adaptado newcom (desde el año 2008) que se proyecta con los juegos Evita y hoy en día es el deporte por excelencia de los adultos mayores. La preocupación de RAFAM se basa en que la persona esté activa para que se encuentre saludable, por lo que basta con el simple hecho de moverse para no traer enfermedades crónicas no transmisibles por el sedentarismo. En todo momento la red RAFAM habla de actividad física y no educación física en sus propuestas. Su visión se basa en promover hábitos de vida saludables a través de la práctica de actividad física en la población mayor de 60 años de Argentina y el Mundo con el fin de integrar, favorecer y divulgar políticas estrategias, experiencias y acciones de las distintas instituciones que intervienen, promoviendo un estilo de vida saludable por medio de la práctica de actividad física construyendo un hábito, y de esta forma mantener, recuperar y/o mejorar las posibilidades de autonomía personal para la vida cotidiana.

En la planificación se buscará un abordaje integral del sujeto utilizando el sistema PsiCoM (psico cognitivo motor), fundado por Carmelo Pittera (2017), Massimo Sciutto y Enrique Edelstein. En dicho método los componentes del conocimiento se funden funcional y armónicamente, confluyendo en un enfoque didáctico que le permite al sujeto experimentar con su cuerpo en contexto (involucrando lo social) y así adquirir el

conocimiento del mismo. Los sistemas educativos tienen la función de desarrollar las potencialidades individuales. Es oportuno subrayar que las “potencialidades individuales” no son únicamente las potencialidades motoras, sino el patrimonio completo de capacidades y aptitudes latentes del sujeto. Se añade aquí una aclaración de Enrique Edelstein en un reportaje para Página 12 donde expresa: (Edelstein, 2018, p.3)

“El trabajo impacta tanto en el desarrollo de la actividad física, como en el rendimiento intelectual de quienes lo practican. Si bien nuestra tarea encuentra su encuadre de forma más significativa durante la infancia, se puede aplicar en diferentes edades, incluso se adapta hasta el trabajo con adultos mayores (...)
“Me amargué mucho por las estructuras educativas en el país. Esto es aplicable no sólo a niños y adultos, también es para gente de la tercera edad. Sirve para combatir el Alzheimer y el sedentarismo”.¹

Es así que una planificación educativa que tenga como antecedentes y fuente de consulta las actividades y proyectos de RAFAM (que vuelvo a remarcar se enuncian como actividades y no educación física) junto a los aportes educativos psico - cognitivo motores según las inteligencias (imput cognitivo) de los adultos mayores. Las Funciones Ejecutivas (FE de aquí en adelante) al comprender un conjunto articulado de habilidades, podrán ser trabajadas desde la anticipación, la planificación, la coordinación, la inhibición, el control y la regulación del comportamiento tendientes a alcanzar un objetivo. Es así que estas funciones ejecutivas entrarán en juego en aspectos como: los procesos de aprendizaje; en el control y monitoreo del propio comportamiento; en las acciones que requieren planificación y toma de decisiones; en la corrección de errores; en la ejecución de acciones nuevas y comportamiento inéditos; en las acciones difíciles y peligrosas y en la inhibición de respuestas automatizadas o habituales.

Se abordará una intervención que fije como metas

- Recolectar datos sobre actividades en instituciones públicas del distrito que contemplen la educación, la educación física y la actividad física en el adulto

¹ Se encuentra publicado la nota en el diario Página 12 donde Enrique Edelstein en la entrevista destaca la metodología como un aporte en todas las edades, inclusive el adulto mayor.

mayor que concurre al CEF 91. Tabularlas en grados de participación por áreas de incumbencia, motriz, educativa, social.

- Definir las características del adulto mayor que concurre al CEF 91 desde la perspectiva social, cultural, educativa y motriz .
- Conocer el método PsiCoM que propone un sistema de actividades para desarrollar el área cognitiva a través del área motriz así como los planes de Envejecimiento Activo y Salud de la Red RAFAM, anclando la misma en la concepción de educación física en el adulto mayor para diferenciarlo de actividad física.
- Diseñar una propuesta innovadora para el docente del CEF 91 que trabaja con adultos mayores a partir de esta metodología Psi COM y las características del adulto mayor, con actividades en las clases para la mejora y abordaje integral (motriz, social y cognitiva).
- Implementar dicha propuesta en el CEF 91 con los adultos mayores que allí concurren, animando a que participen y permanezcan sostenidamente en la actividad del CEF.
- Registrar estas nuevas intervenciones y las actividades que se lleven adelante, orientadas al mejoramiento de su actividad física, cognitiva y su interacción social desde una mirada de la educación física.
- Informar los resultados obtenidos al implementar la propuesta innovadora en la institución seleccionada.

Así, se pueden orientar las actividades en función de los objetivos específicos, que describe el siguiente cuadro:

Actividades y Tareas	Aporte a los objetivos planteados
<p>1. Desarrollar tareas de observación y encuesta a los adultos mayores que concurren al CEF 91.</p> <p>Tabular las mismas determinando si asisten o conocen programas educativos o de actividades físicas en el distrito.</p>	<p>Recolectar datos sobre actividades en instituciones públicas del distrito que contemplen la educación, la educación física y la actividad física en el adulto mayor que concurre al CEF 91. Tabularlas en grados de participación por áreas de incumbencia, motriz, educativa, social.</p>

<p>2. Encuesta y entrevista en profundidad a los adultos que realizan la actividad del CEF en el CeRMun. Observación participante.</p>	<p>Definir las características del adulto mayor que concurre al CEF 91 desde la perspectiva social, cultural, educativa y motriz .</p>
<p>3. Capacitación en el método PsiCoM.Marco teórico Educación Física en Adultos Mayores. Acercamiento y conocimiento de la Actividades de la Red RAFAM.</p>	<p>Conocer el método PsiCoM que propone un sistema de actividades para desarrollar el área cognitiva a través del área motriz así como los planes de Envejecimiento Activo y Salud de la Red RAFAM, anclando la misma en la concepción de educación física en el adulto mayor para diferenciarlo de actividad física</p>
<p>4. Diseño y planificación de la intervención pedagógica en función del método y las características del grupo etario. 5. Diseñar el monitoreo del mismo. Implementar actividades de intercambio social entre los participantes.</p>	<p>Diseñar una propuesta innovadora para el docente del CEF 91 que trabaja con adultos mayores a partir de esta metodología Psi COM y las características del adulto mayor, con actividades en las clases para la mejora y abordaje integral (motriz, social y cognitiva).</p>
<p>6. Intervención pedagógica propiamente dicha en el trabajo en las clases del CEF 91.</p>	<p>Implementar dicha propuesta en el CEF 91 con los adultos mayores que allí concurren, animando a que participen y permanezcan sostenidamente en la actividad del CEF.</p>
<p>7. Monitorear los alumnos participantes, en cuanto a asistencia, indicadores que refieran a su participación, interacción social y ejecución de</p>	<p>Registrar estas nuevas intervenciones y las actividades que se lleven adelante, orientadas al mejoramiento de su actividad física, cognitiva y su interacción social desde una mirada de la educación física.</p>

las consignas de las actividades planificadas. Elaborar un registro de la metodología empleada y los indicadores de avance de la misma.	
8. Redacción del Informe final.	Informar los resultados obtenidos al implementar la propuesta innovadora en la institución seleccionada.

Se emplea un diagrama de Gantt para temporizar las actividades, monitoreo y evaluación de las mismas.

Se utilizará la información construida por otros para tener como punto de partida del proyecto. En esa línea de información sobre los problemas que afectan a los adultos mayores, se utilizará la encuesta como indicador, junto a la observación participante. Será una encuesta semiestructurada, que aporte datos cuantitativos para estadística, y cualitativos que brinden información sobre las dimensiones que se plantean: motriz, cognitiva y social. La entrevista semiestructurada es más rica a la hora de obtener datos pero insume un tiempo mayor por lo que no se tendrá presente.

En la ejecución del proyecto tengo previsto realizar un monitoreo a través de encuestas, listas de control y observación participante. En la finalización del proyecto (post) se evaluarán resultados a través de listas de control.

Pensar en una intervención que permita realizar una colaboración en el campo de la educación física me lleva inmediatamente a pensar en el CEF. El centro de educación física donde trabajo hace 4 años es la elección y dicha propuesta fue motivada principalmente por la especificidad del nivel y modalidad, en estrecha vinculación con la maestría pero además por las características de la modalidad y la necesidad constante la reflexión y acción. Por eso me resultó apropiada la frase de Paulo Freire (2008), ya que en su dimensión más amplia, postula la educación como práctica de la libertad. En el libro “La pedagogía del oprimido” Freire destaca que las personas, al comenzar a escribir, no copian palabras sino que expresan juicios y al darles una forma escrita, adquieren conciencia de su participación en la historia. Con esta idea pretendo vincular los

conceptos con bibliografía, la normativa vigente. (Resolución 549/10 y Resolución 301/10) y la posibilidad de brindar una innovación en una propuesta destinada a un grupo etario que muy pocas veces es garantizado desde un organismo provincial oficial de educación. La necesidad de reflexionar sobre la práctica curricular, debido a las dificultades que se presentan en los diseños para poder contribuir con el progreso de la educación y a su vez las innovaciones y nuevos conceptos que pueden garantizar una educación integral concibiendo a los sujetos desde el aspecto motor, social y cognitivo, desde la educación física y el deporte son conceptos que se deben repensar y encontrar definiciones que nos permitan educar bajo estas miradas.

La Educación Física hace esencialmente a la formación integral del sujeto. El CEF, como institución específica, la fortalece y complementa.

El marco filosófico, sociológico y pedagógico, que contempla y regula las propuestas y experiencias que surgen de los proyectos desarrollados en los distintos CEF, permite fundamentar las distintas instancias curriculares a través de las que estos centros renuevan y/o fortalecen la misión que les compete en tanto institución educativa, más allá de sus variantes estructurales, propias de la diversidad de orígenes, comunidades donde se insertan y condiciones materiales.

Pensar en un campo de conocimientos donde tiene lugar una intervención significa ser consciente de reconocer las temáticas que aborda, las tensiones y disputas que lo atraviesan, las distintas perspectivas e incluso relaciones de poder que lo constituyen. Y qué sucede si sumado a ello, orientamos esa intervención en un sector de la sociedad que suele no estar presente en metodologías de enseñanza de educación física o que supone que se encuentran en una etapa donde ya aprendieron o donde no pueden mejorar. “indagar en la educación física, interrogar sus prácticas, observar a los adultos mayores de 61 años realizar deportes, proponer actividades que involucren su desarrollo integral es la inquietud del presente trabajo de intervención.

¿Qué es lo que nos hace tan peculiares a los docentes de educación física, que tenemos una modalidad propia que nos permite un trabajo con los alumnos de todas las edades? Construir conocimiento a partir de estas inquietudes específicamente en la edad en la que pretendo intervenir puede ser un modo de fortalecer estos campos de la educación física. Hoy día los CEF tienen una resignificación histórica del sentido de la educación física porque la disciplina de otras épocas mutó a la integración social y al desarrollo integral de la subjetividad, incluyendo prácticas alternativas con sustento en políticas públicas.

La comprensión de estos elementos permitirá ampliar la mirada de este proyecto de intervención no sólo en términos temporales, sino reconociendo su inscripción en un horizonte complejo, valorando la educación no formal de la provincia de Buenos Aires. ¿Cómo compartirlo?, ¿Qué difusión puede esperarse de un trabajo en Educación Física?, ¿Cómo enriquecer este campo de conocimientos?

Pues, en principio el informe (la evaluación final) será interesante compartirla en la Dirección de Educación Física de la provincia de Buenos Aires, donde se podrán pensar en difusiones a los docentes. Por otro lado, desde el CEF 91 y al distrito se compartirá en diversas capacitaciones como propuestas del territorio, tanto en lo específico del trabajo curricular de un centro de educación física, como en lo particular de la educación física y el deporte en el adulto mayor, incorporando conceptos o promoviendo algunos. Conceptos de amplio valor en los adultos que muchas veces están aislados de la sociedad, o que no encuentran espacios donde sentirse parte.

Bibliografía

- Argentina Provincia de Buenos Aires DGCyE (2010) Circular 301/10 Propuesta curricular de los CEF.(2010) Recuperado de:
<http://cefmatanza.blogspot.com.ar/2012/07/propuesta-curricular-para-centros-de.html>
- Argentina Ministerio de Salud, (2007) Resolución 753/2007 Programa de Envejecimiento Activo de la ciudad de buenos Aires Recuperado en
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/125000-129999/129728/norma.htm>
- Argentina Provincia de Buenos Aires DGCyE . Resolución 549 Creación de los CEF. (2010). En: <https://bejomi1.wordpress.com/2010/03/22/resolucion-549201-regula-la-creacion-y-funcionamiento-de-los-cef/>
- Edelstein, E (en prensa) (2018) “La transformación en Educación Física” Diario Página 12 Recuperado en: <https://www.pagina12.com.ar/97626-la-transformacion-de-la-educacion-fisica>
- Freire, P (2008) Pedagogía del oprimido. España, Ed SXXI

- Louveau, C. (2007) Un cuerpo deportivo: ¿un capital rentable para todos? En Lachaud, J. y Neveux, O. (directores) Cuerpos dominados, Cuerpos en ruptura. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Martins, M R (2011) Vejez y Modernidad Líquida. Trabajo presentado en el 6to Congreso Latinoamericano y del Caribe de Gerontología y Geriatria. En: http://ead.undav.edu.ar/pluginfile.php/238760/mod_resource/content/3/DCS06%20-%20vejez%20y%20modernidad%20liquida.pdf
- Pittera, C *et al.* (2017) El Sistema PsiCoM Argentina. Ed Latin Gráfica
- Rodríguez, M. (1996) Minuto, juez. Deporte, sociedad y escuela. Revista digital efdeportes.com 1. Recuperado el 14 de febrero de 2014, desde <http://www.efdeportes.com/efd1/12mgrd.htm>