

Universidad Nacional de La Plata

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

16º Congreso Argentino, 11º Latinoamericano y 3º Internacional de Educación Física y Ciencias.

## **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIA**

**Educación Física para Personas Mayores. ¿Un aporte a la Calidad de Vida?**

**Capacidades Coordinativas, Habilidades Motoras y Juegos Motores.**

Lic. Piatti, Celeste,

Instituto Superior de Formación Docente Nro 84, Mar del Plata,

celestepiatti@gmail.com

## **Resumen**

Esta ponencia se desprende de un Plan de Trabajo Final para la Especialización en Gerontología de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social de la Universidad de Mar del Plata. La misma consiste en una Sistematización de Experiencia de Campo de la práctica llamada “Educación Física para Adultos Mayores” del Centro de Educación Física Nro. 1 de la Provincia de Buenos Aires.

La intención del mismo es indagar en primer lugar, en las características que dicha práctica posee, su contexto, sus contenidos, su organización. En segundo lugar, investigar acerca de los marcos teóricos en los que se sustenta. Por último y principalmente, dar cuenta del alcance real que tiene la misma en quienes participan en ella, y por consiguiente en la influencia, si es que la tiene, en la Calidad de Vida de quienes asisten regularmente.

De esta manera, se intentará hacer un aporte a la Educación Física, en el cual se la invite a reflexionar acerca de las prácticas que la misma propone para las Personas Mayores, y a pensarse como una disciplina pedagógica para toda la vida, incorporando la idea de Educación Permanente y Educación como Derecho. Asimismo, se espera poder realizar un aporte a la Gerontología, ubicando a la Educación Física como disciplina de la Gerontología Social.

Concretamente es intención de esta sistematización poder valorar o dimensionar la incidencia que tiene la asistencia regular a clases de Educación Física - cuya intencionalidad es desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas, la enseñanza de habilidades motoras y la participación en juegos motores, - en el contexto de una Institución Educativa, en la autonomía de las Personas Mayores y por consiguiente en su Calidad de Vida.

## **Palabras Claves**

Personas Mayores, Calidad de Vida, Capacidades Coordinativas, Habilidades Motoras, Educación Permanente.

## **Localización y población**

La sistematización de experiencia es realizada en el Centro de Educación Física Nro.1 de la Provincia de Buenos Aires. El mismo se encuentra emplazado en el edificio del Palacio de los Deportes, Av. Patricio Peralta Ramos 2280, en la zona céntrica de la ciudad de Mar del Plata.

La población con la que se trabajará son alumnas de las clases de Educación Física para Personas Mayores de los días viernes del Centro de Educación Física Nro. 1 de la ciudad de Mar del Plata. Participan de esta sistematización unas 45 personas, todas ellas mujeres, ya que no asisten hombres a esta actividad. Las edades de las mujeres asistentes a las clases oscilan entre los 65 y 86 años.

Se incluyen en esta muestra a todas las personas asistentes a la práctica que poseen al menos 3 meses de asistencia regular al momento de la sistematización.

Quedan excluidas de esta sistematización aquellas personas que han comenzado a asistir a la práctica desde hace menos de 3 meses, y quienes se han ausentado el último mes.

### **Objetivo general**

- Analizar la incidencia de la práctica regular de Educación Física en la autonomía y capacidad funcional de las Personas Mayores, mejorando así su Calidad de Vida.

### **Objetivos particulares**

- Contribuir al conocimiento del Campo Gerontológico en general y al de la Gerontología Social en particular, desde la Educación Física.
- Enriquecer el campo disciplinar y contribuir a la reflexión teórica de la Educación Física.
- Dar cuenta de la incidencia que genera el trabajo de las Capacidades Condicionales (Fuerza) y Coordinativas en el aspecto físico, cognitivo y emocional de las alumnas/os Mayores.
- Conocer la influencia que genera el aprendizaje de Habilidades Motoras y la participación en Juegos Sociomotores en el aspecto físico, cognitivo y emocional de las alumnas/os Mayores
- Valorar el impacto que genera el asistir a una Institución Educativa perteneciente a la Rama de Educación Física, en donde las propuestas son de carácter grupal.
- Reflexionar acerca del rol del docente en tanto *educador*.

## Diagnóstico de la Problemática y Antecedentes

En primer lugar, se toma como diagnóstico de la problemática y antecedente de esta sistematización la Tesis de Licenciatura: “Pensando *nuevos* viejos”, en la que, a partir de la voz de Profesores de Educación Física, se indaga en cuál es el posicionamiento que tienen en relación a las Personas Mayores, las características de sus prácticas, sus objetivos, etc.

En relación a este punto se concluye que se continúa pensando el cuerpo como un organismo, y como un objeto que pasa por etapas de desarrollo. (...) En relación a las clases de gimnasia, la misma posee un fin utilitario, quedando reducida esa práctica corporal a conformar un medio para alcanzar un objetivo final (Piatti & Perez Calarco, 2017), el cual tiene relación sólo con parámetros biológicos, teniendo una intencionalidad clínica o terapéutica.

En relación al juego el juego aparece como elemento socializador, como una forma de “entretenimiento” vacío de contenido y de sentido.

A partir de este acercamiento a las voces de los docentes, se elaboran como conclusiones lo siguiente:

- Que, en relación al ejercicio físico, es a partir la Gimnasia *Síntesis*, que se debe

tener por objetivo “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).

- Que el Juego debe sumarse a las clases de Educación Física teniendo en cuenta su

aspecto ficcional y autotélico, se debe realizar por el disfrute intrínseco y la satisfacción que proporciona, y no por un objetivo o recompensa.

Este primer trabajo se considera como un diagnóstico de problemática, ya que la Formación Docente en Educación Física aún continúa teniendo una vacancia en sus Diseños Curriculares en relación al abordaje de Prácticas Corporales pensadas para Adultos y Adultas Mayores desde una perspectiva educativa y preventiva.

Para afirmar los anterior se toma como antecedente la tesis de Posgrado, “Concepciones gerontológicas en la formación docente en Educación Física.”, en donde se concluye que los programas de las materias (...) de la formación docente carecen de una matriz que forme a lxs futurxs docentes para enseñar prácticas corporales a las personas mayores; del mismo modo,

son escasas las referencias teóricas de la Gerontología del siglo XXI.

Para finalizar se tiene como antecedente de esta sistematización el trabajo: “La gimnasia como método: el aporte de las capacidades coordinativas”. En el mismo, se sostiene que la Gimnasia con sus corrientes y variantes nos brinda la posibilidad de impactar positivamente en la Capacidad funcional y autonomía de las personas mayores. En relación al desarrollo de las capacidades coordinativas, desde una perspectiva didáctica se entiende que son determinantes en los procesos de control, conducción y regulación del movimiento y se determinan esencialmente por la coordinación. (...) Además, son las que fomentan aprendizajes de movimientos nuevos de manera rápida, exacta, adaptada y acertada, de acuerdo a los entornos que se presenten tanto en situaciones controladas como de la vida cotidiana. (Perez Calarco & Piatti, 2023).

Asimismo, además de la Gimnasia Síntesis como método, también se toma como antecedente el gran aporte que hace a la capacidad funcional, el abordaje específico de la técnica de la marcha, como técnica de la Gimnasia. En este sentido, no sólo se trabaja sobre la técnica en sí misma, sino en sus variantes, su uso en la resolución de tareas y su utilización en juegos motores, los cuales otorgan una diversidad de contextos en las cuales la misma puede usarse, adecuarse o ponerse en práctica.

### **Marco teórico**

En principio, en los últimos años el Campo de la Gerontología Social se ha preocupado por investigar sobre temas de salud propios de las Personas Mayores, con el fin de evitar cierta vulnerabilidad, declinación fisiológica, pérdida de la funcionalidad, dependencia o incapacidad, ya que repercuten negativamente en la Calidad de Vida de esta población.

A su vez, el paradigma del Curso de la vida nos invita a pensar en la diversidad de vejez, en personas mayores como sujetos de derecho y en la importancia de garantizar la calidad de vida durante toda su trayectoria. Debido a esto, como profesionales de la Educación Física tenemos la intención de influir positivamente en la funcionalidad y autonomía de nuestras alumnas y alumnos mayores. (Perez Calarco & Piatti, 2023)

En el campo del ejercicio para la salud, los biomarcadores son indicadores fundamentales para evaluar el impacto que tiene el ejercicio sobre los órganos y tejidos (Bouchard et al., 1994 en Casas 2021) (...). El biomarcador específico para la Educación Física es la Aptitud Física.

Entendiendo a ésta como el conjunto de elementos (fisiológicos y habilidades) que condicionan la capacidad de trabajo, grado de rendimiento y disponibilidad corporal para desempeñarse en diferentes contextos y tareas (Casas, 2021)

El ejercicio científicamente programado nos brinda la posibilidad de intervenir de manera exitosa en la Calidad de Vida de los sujetos. (Casas, 2021)

Dentro de los componentes de la Aptitud Física se hará especial mención la Aptitud Muscular, y las capacidades coordinativas, debido al potencial aporte que se encuentra en ellas. “Las capacidades coordinativas son el presupuesto de prestación motriz, mediada por los procesos de control del movimiento, en donde su valor utilitario de enseñanza y desarrollo está direccionado a ejecutar con éxito acciones motrices” (Alzate Salazar, 2020 p.11 en Perez y Piatti 2023).

De este modo queda demostrada la relación que existe entre la Aptitud Física, su influencia en la Calidad de Vida y el ejercicio físico como el medio para mejorarla. Así, la Gimnasia, como Saber propio de la Educación Física se encuentra presente en este tipo de prácticas. Y la Gimnasia Síntesis será el método para lograr dichos objetivos.

Asimismo, el aprendizaje de Habilidades Motrices, incorpora justamente la idea de aprender algo nuevo, con los beneficios que esto trae a nivel cognitivo. Meinel afirma en este sentido que “el objetivo del proceso de aprendizaje en la formación técnica deportiva y para toda ejercitación motora deportiva, es siempre llevar a cabo una tarea motora mediante la regulación del movimiento determinada por el objetivo de acción. [...] Aprendizaje motor significa entonces que, partiendo del objetivo propuesto, el resultado obtenido por medio de los movimientos está en primer plano, mientras que los conocimientos y capacidades intelectuales asociadas y necesarias para alcanzarlo son fundamentalmente un medio, un instrumento para lograr el objetivo motor del aprendizaje” (Meinel, 1988).

Recuperando también el concepto que plantea Schmidt (2005) quien afirma que “los movimientos humanos se aprenden, es decir, que son culturales, no son inherentes al aprendiz y dominarlos requiere de mucho tiempo de práctica” se sostiene que para la correcta ejecución de las habilidades motoras debe haber un equilibrio entre la regulación del sistema nervioso central, el sistema osteo – arto – muscular y la adaptación al contexto mediante el análisis de la información. Y su aprendizaje dependerá de la riqueza de las experiencias que se le ofrezcan al sujeto.

A su vez, la participación en Juegos Motores conlleva al sujeto a realizar ciertas Habilidades Motoras aprendidas a contextos cambiantes, conocer y respetar reglas, asumir diferentes roles, con implicancias en la toma de decisión, y en donde *el otro* tiene un papel preponderante también, puesto que se juega *con* otros, *contra* otros, junto a otros, en comunicación con otros. Aquí las dimensiones cognitivas y emocionales también se ponen en juego influenciando también en la subjetividad de quien se implica en dicha situación.

Esta mirada del juego tiene en cuenta algunos conceptos propios de la praxiología motriz quien Jorge Saraví profundiza en su estudio, como la lógica interna (las reglas y el sistema de relaciones que definen una práctica motriz), la comunicación motriz (los gestos y señales que los participantes se envían durante una actividad) y la sociomotricidad (la interacción entre los sujetos, ya sean compañeros o adversarios).

En este sentido, “Entender que los juegos son prácticas culturales que se realizan en grupo, es decir que se basan en la comunicación motriz, es clave. Bajo esta nueva mirada se ve al juego como un acto comunicativo, y al jugador como un individuo que está comunicando.” (Saraví, 2004)

No es intención de este trabajo profundizar en esta teoría ni realizar una crítica de la misma, sino, presentar estos conceptos como herramientas valiosas para el análisis y la didáctica de los juegos que se presentan en la práctica.

## **Educación Permanente y Educación Física**

Antes de contextualizar y localizar la práctica, es pertinente hacer un posicionamiento en relación al acceso a la Educación durante toda la trayectoria de vida, y particularmente cómo es entendida la Educación Física en tanto disciplina que se imparte dentro de los espacios educativos.

“La Séptima Conferencia Mundial de Educación de Adultos (CONFINTEA VII), realizada en Marrakech, Marruecos, en junio de 2022, establece la importancia de desarrollar la educación de personas adultas desde una perspectiva de aprendizaje a lo largo de toda la vida. Esto implica promover la igualdad del acceso al aprendizaje en entornos diversos.

Se afirma que el envejecimiento es un proceso de cambio y supone una nueva constitución de la Identidad. En este sentido la Educación permite que el sujeto se implique y que esa experiencia sea transformadora. En los espacios educativos, el docente ejerce un rol central

como facilitador en el proceso de enseñanza – aprendizaje. En estos espacios la persona puede, además de aprender nuevos saberes, rediseñar su vida, sentirse partícipes, volver a proyectarse. En este sentido, la Educación (y la Educación Física por supuesto), puede ser pensada como un *fin en sí misma*. Pero también puede ser pensada como un *medio para*, ya que, en consonancia con las recomendaciones de los organismos internacionales, la educación permanente tiene por fin la mejora en la Calidad de Vida de las Personas Mayores y el acceso a igualdad de oportunidades.

Por lo tanto, la Educación Permanente es entendida como un Derecho.

Asimismo, los Centros de Educación Física son establecimientos educativos que constituyen una opción de educación permanente. Dichos establecimientos garantizan el acceso a la educación durante toda la trayectoria de vida, siendo un contexto muy valioso para las prácticas corporales pensadas para Personas Mayores.

### **Contextualización y descripción de la práctica**

La propuesta de “Educación Física para Adultos Mayores de 60 años” se enmarca dentro de los *Propósitos curriculares*, tiene en cuenta las *orientaciones didácticas*, y propone actividades teniendo en cuenta los *contenidos* seleccionados del Diseño Curricular para CEF. Asimismo, los paradigmas que posee la docente que lleva adelante la práctica, en relación a la Educación Física, a la Gerontología, a la Gimnasia, al envejecimiento, etc., le dan a estas clases su carácter particular. Puntualmente esta propuesta se centra en contenidos de la Gimnasia, al aprendizaje de Habilidades Motoras Básica y combinadas y algunos contenidos vinculados a los Juegos Sociomotores.

Toda clase de Educación Física cuenta con una organización temporal que requiere generalmente de tres momentos. Un Inicio, un Desarrollo y un Cierre. A su vez, como todo sistema gimnástico, cada clase posee una Intencionalidad, una Sistemática y una selección de Técnicas

La *intencionalidad* determina qué objetivos se proponen en función de: las características de la institución donde se lleva a cabo la práctica, las características del grupo asistente, los objetivos particulares de quienes asisten, y aquellos que se propone la docente a cargo, que tendrán directa relación con su formación, sus creencias, sus supuestos teóricos y su compromiso con la tarea que lleva adelante. La *sistematicidad* implica que esta práctica corporal se ajusta a un

conjunto de elementos relacionados entre sí que permiten cuantificar la carga: intensidad, duración, densidad, volumen y frecuencia. Por otra parte, la sistematicidad también implica diferentes formaciones (hileras, filas, circuitos por estaciones, circuitos de circulación continua, oleadas, tablero damero, rondas) y agrupamientos (individual, en parejas, en tríos, en pequeños grupos, el grupo completo). Para finalizar, todo sistema gimnástico también implica la selección de técnicas, de ejercicios o habilidades, que los y las alumnas realizan en cada encuentro.

En el transcurso de cada encuentro la docente a cargo apuntará a una comprensión del hacer corporal y motriz. Enseñando la técnica correcta, haciendo las adaptaciones que sean necesarias, corrigiendo, verbalizando el segmento corporal a movilizar (zona corporal, complejo articular, músculos, huesos implicados), fundamentando la selección de la técnica a realizar, y haciendo siempre una especial mención al cuidado de la salud y a las medidas de seguridad a tener en cuenta en cada actividad. Asimismo, también explicará cuál es la *capacidad* (condicional o coordinativa) que se está trabajando, para la comprensión de la misma y el conocimiento de la importancia de su realización.

La práctica a sistematizar se realiza tres veces por semana. Los días lunes, miércoles y viernes de 14 a 16hs. Un grupo asiste en el horario de las 14hs y otro grupo en el de las 15hs. Ambas propuestas se realizan los días lunes y miércoles con el profesor Joaquín, y los días viernes con la profesora Celeste, trabajando de manera complementaria.

Las alumnas son todas mujeres. El grupo de las 14hs tiene un promedio de edad de 73 años, mientras que el grupo de las 15hs tiene un promedio de 80 años. Los grupos son de 10 - 16 personas. Viven por lo general en la zona céntrica de la ciudad, son autoválidas. Asisten a clase caminando o en transporte público. Al anotarse en la actividad cada alumna presenta una planilla de inscripción con sus datos personales y ficha médica especificando enfermedades, patologías, medicación, etc. También deben presentar certificado médico anual en el que se certifica que la asistente puede realizar actividad física controlada.

El espacio que se utiliza es el salón de Yoga, el cual tiene amplias dimensiones (5mts x 20 mts. aprox.), libre de columnas y obstáculos, iluminado, ventilado y calefaccionado. El suelo es de parquet. El mismo posee un espaldar de madera que ocupa por completo una de las paredes laterales. Posee bancos y percheros para colgar sus pertenencias.

El tiempo de duración de cada encuentro es de 60 min. Esta duración permite un saludo inicial grupal e individual, un tiempo de clase que permite un desarrollo de calidad de los objetivos

propuestos para cada práctica, y un momento de cierre y saludo final.

Los materiales que se utilizan son: el espaldar, aros, colchonetas, pesas de 1 y 2 kg, bandas elásticas, banco sueco de 20 cm de altura, sillas, bancos, conos, sogas, pelotas de esferodinamia, bastones, y pelotas de goma, voley y básquet. En algunas ocasiones, para realizar trabajos de marcha u otros desplazamientos, se utilizan los pasillos y escaleras de algunos sectores del CEF. Cuando se encuentra libre, a veces se utiliza el gimnasio central, en el cual utilizamos los aros de básquet y arcos de fútbol.

Todos estos materiales, sumado a las características del espacio donde se realiza la práctica, el tiempo de duración de la misma, las diferentes agrupaciones y formaciones que pueden realizarse, permite innumerables variantes de ejercicios, actividades y juegos.

Las alumnas suelen llegar unos minutos antes, y esperan afuera del salón, sentadas conversando. La docente al llegar se dirige al cuarto de materiales a buscar aquellos que va a utilizar y el equipo de música, luego se dirige al salón y antes de ingresar saluda a cada alumna con un beso, una mirada o una sonrisa. Al ingresar, mientras la docente acomoda los materiales y equipo, las alumnas dejan sus pertenencias y se forman en pequeñas rondas para seguir conversando. Luego de unos minutos la docente las reúne en una gran ronda en donde toma lista, hace un saludo general, comenta alguna novedad institucional o propia de la actividad, y les comenta qué contenido o propuesta se realizará ese día.

El primer momento consiste en una entrada en calor general en ronda, de unos 10 minutos aproximadamente, en donde se realizan movimientos de grandes articulaciones, ejercicios que implican una activación muscular, y algunos desplazamientos o movimientos para elevar progresivamente la frecuencia cardíaca. Luego se realiza un trabajo de Marcha continua, de unos 15 minutos aproximadamente, por todo el salón, en donde la misma se presenta con distintas variantes: direcciones y sentidos, velocidad de desplazamiento, altura del centro de gravedad, modificaciones en la mecánica de la técnica complejizando el equilibrio, sorteando obstáculos o realizando algún ejercicio al encontrarse con uno de ellos, reduciendo la base de sustentación de los apoyos, ajustando la marcha al ritmo de la música, etc.

El segundo momento es el momento principal de la clase, el que tiene mayor duración y en donde la *intencionalidad* para *esa* clase se hará presente. Algunas de las actividades que se realizan son las siguientes:

- Circuitos de circulación continua, realizando marcha con diferentes variantes, sorteando

obstáculos, realizando equilibrio dinámico y estático.

- Habilidades manipulativas: Su técnica correcta y su uso en diferentes actividades propuestas.

- Pase y recepción Utilizando pelotas livianas, grandes y pequeñas. En parejas, tríos o pequeños grupos. Su realización combinada con la puntería.

- Golpe de objetos de vuelo lento: globos o fantasmitas.

- Golpe de objetos con otros objetos, uso de palos de hockey para golpear pelotas livianas o de tenis. Conducción sorteando obstáculos o realizando recorridos. Pase y recepción.

- Pique sucesivo y no sucesivo de pelota de básquet. Su realización junto con la marcha, en diferentes sentidos y direcciones. Sorteando obstáculos. Lanzamiento al aro de básquet ajustando la puntería y la fuerza necesaria para llegar a él.

- Equilibrio estático, con apoyos o sin ellos. Variando el tiempo de realización, sobre el suelo o superficies más altas. En puntas de pie o sobre los talones. Cerrando los ojos. Moviendo brazos o la pierna sin apoyo para dificultar el equilibrio.
- Equilibrio dinámico, caminando sobre marcas en el suelo, sogas o banco sueco.
- Trepas en el espaldar. Ascender al primer, segundo o tercer barral, mantenerse en el lugar y descender o caminar de costado.
- Suspensiones en espaldar.
- Tracciones, empujes, apoyos.
- Actividades de velocidad de reacción. En parejas o en pequeños grupos.
- Ejercicio de flexibilidad. Movilidad articular y elongación muscular.
- Formas Jugadas
- Juegos de persecución.
- Juego de invasión modificado.
- Juegos de cancha dividida modificados.
- Juegos tradicionales.
- Juegos en ronda
- Y más...

Más allá de la intencionalidad de la clase, en casi todas se realizan circuitos por estaciones, para el desarrollo de la aptitud muscular. Realizando ejercicios de tensión isométrica e isotónica. Utilizando el peso corporal, mancuernas de 2 kg, bandas elásticas, pelotas, aros, bastones o espaldar. De acuerdo al tiempo disponible se regula la cantidad de estaciones, o vueltas por el circuito. Siempre teniendo especial atención a la ejecución correcta de las técnicas y tiempo de

descanso entre los ejercicios y vueltas.

Al cierre de la clase se forman una gran ronda, se realizan: ejercicios de respiración consciente, ejercicios de elongación muscular, relajación haciendo automasaje con pelotas pequeñas contra la pared, o masajes en pareja, un “equilibrio grupal” o “nos sostenemos entre nosotras” tomándose todas de la mano y estando todas en un solo pie, contando juntas hasta 10, u otras actividades de menor intensidad.

Al finalizar se realiza un aplauso final, felicitando y agradeciendo la presencia de todas y cada una de las alumnas.

### Metodología a implementar

La Sistematización de experiencias permite no sólo recoger, analizar, clasificar datos o información sino también aprender significativamente de las propias experiencias (Jara, 2018). Recupera lo sucedido, reconstruyéndolo históricamente, para interpretarlo y obtener aprendizajes. (...) Por último, las experiencias se caracterizan por ser únicas e irrepetibles y por el potencial análisis crítico que de ellas pueden desprenderse. (Jara, 2018).

Es importante destacar que, si bien la sistematización posee un carácter situado, documentar las experiencias, elaborar materiales y productos comunicativos pueden enriquecer el corpus teórico de las disciplinas implicadas, es decir, los marcos teóricos que sustentan la práctica.

Siguiendo las palabras de Jara, el punto de partida es la propia experiencia. La misma no culminará luego de la sistematización, sino que continuará, pero habiéndose enriquecido y transformado a partir de la misma.

Por último, resulta valioso destacar que reconoce como los principales participantes de la sistematización a quienes son protagonistas de las experiencias.

Concretamente se utilizará como metodología la Observación participante, la realización de cuestionario, y la realización de un Focus Group. Luego el análisis de los datos, y la elaboración de conclusiones.

### Planificación de actividades y tareas a desarrollar para alcanzar los objetivos generales y particulares.

La sistematización comienza con el Marco Teórico de referencia, el cual le da sentido a la práctica, la orientan y sobre todo la fundamentan.

Luego se confecciona un cuestionario de resolución personal con ocho preguntas para que las alumnas completen en su domicilio. De esta manera se intenta que puedan resolverlo tranquilas, de manera individual y anónima con el fin de garantizar libertad y honestidad al momento de responder cada una de las consignas. Se piensan preguntas que buscan recuperar, reconstruir, recrear el proceso vivido hasta el momento, buscando que las personas puedan expresarse de manera descriptiva, sin realizar interpretaciones. A su vez, se realizan preguntas cuyas respuestas numéricas permiten mensurar ciertos conceptos.

Una vez entregados los cuestionarios, y sin haber leído los resultados, se pacta llevar a cabo con las mismas personas una entrevista grupal (Focus Group). Se realizan preguntas de carácter abierto, las cuales permiten contestar de manera descriptiva, expresar emociones, sensaciones e interpretaciones sobre lo realizado hasta el momento en las clases y los efectos que se han producido en su vida cotidiana. Al finalizar se realiza una clase recreativa conjunta.

Luego de obtener los datos, se realiza un ordenamiento y clasificación de la información. Finalmente, el material se analiza para elaborar conclusiones y sugerencias.

Una vez finalizado este proceso se comienza a vincular la información obtenida con marcos teóricos de referencia, los cuales sustentan la práctica en sí, le dan sentido y a su vez, incluirlos en dicha sistematización permite fortalecer el propio campo disciplinar. Se trata de formular conclusiones y comunicar aprendizajes orientados a la transformación de la práctica. (Jara, 2018).

### Resultados esperados.

En primer lugar, se espera que la Educación Física pueda superar los paradigmas desde los cuales ha pensado a la Vejez y a las prácticas que ha construido para este grupo social. Prácticas que han tenido una intencionalidad terapéutica, reduccionista y biologicista. Poder proponer prácticas significativas - en el aquí y ahora- y que las mismas logren beneficios a nivel físico, cognitivo y emocional. En este sentido, me interesa indagar en prácticas de Educación Física para Personas Mayores y su sustento teórico.

En segundo lugar, se espera poder demostrar que la asistencia regular a las prácticas de Educación Física para Personas Mayores tiene una incidencia positiva en la autonomía de

quienes asisten regularmente. Que el ejercicio físico mejora la aptitud muscular y de esta manera las personas pueden desenvolverse en su vida cotidiana con mayor seguridad, eficiencia y eficacia. Que el aprendizaje de Habilidades Motoras y su uso en los juegos tienen una incidencia positiva a nivel cognitivo y emocional de la persona. Todo esto desde las voces de quienes participan en la misma, desde su percepción y desde su propia experiencia.

Asimismo, busco poder revalorizar el rol del Profesor de Educación Física como parte de equipos gerontológicos, pensando al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, al aprendizaje de las habilidades motrices, y la participación en juegos motores en aliados para pensar y proponer Prácticas Corporales con intencionalidad preventiva que incidan positivamente en el mantenimiento y mejora de la Calidad de Vida.

Como profesional de la Educación Física creo 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. (Piatti & Perez Calarco, 2017)

Esta idea acerca de las prácticas corporales, se piensa, a su vez, en el contexto de una Institución Educativa, sumando así la noción de Educación Permanente. Se sostiene que en los espacios educativos *el otro* es un soporte identificador. Allí la persona puede rediseñar su vida, puede volver a proyectarse. La educación incide en el proceso de constitución de la identidad del sujeto envejeciente, entendiendo que en el proceso de envejecimiento también se produce un proceso de cambios de la identidad. Mas allá de los Saberes que se construyen en estos espacios de Educación Permanente, el fin es terapéutico en el sentido que la persona mejora su calidad de vida. No porque el objetivo sea terapéutico, sino por los efectos que la asistencia a estos espacios produce en el sujeto.

Para finalizar, se retoman las palabras de la Lic. Cabero: Como gerontólogos nos compromete un trabajo que fomente la valoración positiva sobre las capacidades individuales y el desarrollo potencial de las mismas, fortalecer la autonomía, la independencia en la construcción de la satisfacción personal, en definitiva, la contribución a su calidad de vida. (Cabero, 2018)

Así será intención de esta Sistematización poder contribuir desde la Educación Física, como disciplina pedagógica, al campo de la Gerontología, ubicándose dentro de la Gerontología Social.

### Bibliografía:

- Andrade-Avalos, M. L., Guananga-Díaz, N. I., Macias-Silva, E. C., & Trujillo-Chávez, H. S. (7 de Mayo de 2025). Efectos del entrenamiento de fuerza/resistencia sobre la capacidad funcional y bioquímica en adultos mayores. *Revista Médica Electrónica. Versión On-line ISSN 1684-1824*, 47 . Obtenido de <https://www.scielo.org.ar/>
- Cabero, L. A. (Junio de 2018). Calidad de Vida en el Transcurso de la Vida. Una mirada Gerontológica. Mar del Plata : Carrera: Especialización En Gerontología. FCSyTS.
- Cardoso Pérez, L. d., Duarte, R. B., & Mojaiber, R. B. (Marzo - Abril de 2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral. Versión On-line ISSN 1561-3038*, 19(2). Obtenido de <https://www.scielo.org.ar/>
- Casas, A. (3 de Julio de 2021). Nuevos desafíos para la programación del ejercicio saludable. *1º Congreso Internacional en Ciencias de la Motricidad Humana*. Mar del Plata. Obtenido de [memoria.fahce.unlp.edu](http://memoria.fahce.unlp.edu.ar): <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/>
- Di Domizio, D. (2021). Concepciones gerontológicas en la formación docente en Educación Física. Un estudio acerca de la vejez y el envejecimiento y las Personas Mayores en doce países de America Latina y el Caribe. *Tesis de Posgrado*. Universidad Nacional de La Plata. Obtenido de [www.memoria.fahce.unlp.edu.ar](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar)
- Dirección General de Cultura y Educación. Provincia de Buenos Aires. (2 de Febrero de 2010). *Portal ABC Provincia de Buenos Aires*. Obtenido de [abc.gob.ar](http://abc.gob.ar): <https://abc.gob.ar/>
- Galak, E. (2009). La vejez es una palabra: apuntes para pensar el cuerpo del adulto mayor desde las nociones de sujeto, individuo y habitus. (F. d. Educación, Ed.) *Revista Intersticios*, 3(2), 223-230. Obtenido de <https://sedici.unlp.edu.ar/>
- Jara, O. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. En O. Jara, *La sistematización de experiencias: teoría y práctica para otros mundos posibles*. CINDE.

- Meinel, K. y. (1988). El aprendizaje Motor en el deporte. . En *Teoría del Movimiento. Síntesis de una teoría de ma motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico*. (págs. 183-188). Argentina: Stadium.
- Perez Calarco, M., & Piatti, P. (2023). *La gimnasia como método : el aporte de las capacidades coordinativas*. La Plata. Obtenido de <https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/>
- Piatti, P. C., & Perez Calarco, M. (2017). Pensando nuevos viejos: desde la Educación Física a la Educación Corporal. *12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia. UNLP. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación*. . La Plata. Obtenido de <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/>
- Saraví, J. R. (2004). Los Juegos Motores. Una nueva mirada. . *Novedades Educativas* , 16(157). Obtenido de [www.memoria.fahce.unlp.edu.ar](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar)