

**UNIVERSIDAD ABIERTA
INTERAMERICANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA MOTRICIDAD
Y EL DEPORTE**

LA NATACIÓN EN LA ADULTEZ

TUTOR:

Lic. NICOLAS ROMANICIO

ASESORA METODOLOGICA:

Lic. EUGENIA RUIZ BRY

AUTORAS:

REYES, MARIA LINA
TORASSA, ANA BELEN

AÑO: 2002

EXPRESIONES DE AGRADECIMIENTOS:

Quisiéramos agradecer a quienes colaboraron en forma directa o indirecta para que fuera posible llevar a cabo nuestra investigación.

Nuestros agradecimientos son para nuestros docentes y compañeros que contribuyeron a buscar la verdad desde varios puntos de vista.

Al grupo de adultos de natación que sin su colaboración hubiera sido imposible abordar esta investigación.

A la Lic. Eugenia Ruiz Bry por su tiempo, dedicación, y sobre todo por la paciencia que favoreció nuestro aprendizaje y nuestro crecimiento personal.

Al Lic. Nicolás Romanico por su ayuda, su colaboración, y su tiempo sin esperar nada a cambio, solo nuestra superación.

No queremos olvidarnos de mencionar a nuestras familias por darnos lo mejor que tiene, por empujarnos en los momentos de flaqueza y alegrarse en los momentos de superación.

Queremos hacer una mención especial para una compañera de la vida, Gisela Rossi que aportó su tiempo, que se interesó por nuestras dudas, que nos ayudó a ver con claridad los objetivos a lograr, a ella y a todos muchas gracias.

INDICE:

PORTADA	
EXPRESIONES DE AGRADECIMIENTOS	1
INDICE	2
TEMA Y RECORTE	3
OBJETIVOS	4
RESUMEN	5
FUNDAMENTACIÓN	7
REFERENTE TEÓRICO	24
REFERENTE EMPIRICO	33
REFERENTE METODOLÓGICO	41
REFLEXIONES FINALES	44
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	48
ANEXOS	50

TEMA:

“LA NATACIÓN EN LA ADULTEZ”

RECORTE:

“EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN, EN PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS, EN LA CIUDAD DE FRAY LUIS BELTRÁN.”

OBJETIVO GENERAL:

INVESTIGAR POR QUÉ CAUSAS O MOTIVOS, ADULTOS ENTRE 60 Y 70 AÑOS DE LA CIUDAD DE FRAY LUIS BELTRÁN, COMENZARON A PRACTICAR NATACIÓN.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. INVESTIGAR SI EL MOTIVO DE INICIO ESTÁ RELACIONADO CON LA TERAPIA DE REHABILITACION.
3. INVESTIGAR SI LAS EXPERIENCIAS VIVIDAS EN EL AGUA FUERON UN FACTOR MOTIVANTE PARA LA ELECCIÓN DE DICHA ACTIVIDAD.
2. ANALIZAR SI LA ELECCIÓN DE ESTA ACTIVIDAD DEPORTIVA PUEDE SER INFLUENCIADA POR AGENTES DE SOCIALIZACIÓN (AMIGOS, PROFESIONALES, FAMILIARES).

RESUMEN:

La siguiente investigación surgió de nuestro interés profesional por dilucidar qué causas motivan a personas adultas de 60 a 70 años a tomar clases de natación en un club, que llamamos Institución "A", de la ciudad de Fray Luis Beltrán.

El primer paso de nuestra investigación fue plantearnos la problemática a investigar que conllevó a realizar un recorte de la realidad social.

La investigación de esta problemática se abordó con un enfoque cualitativo con el cual pretendimos analizar las distintas motivaciones que puede tener el ser humano al elegir un deporte, en este caso la natación.

Sometimos a esta investigación una muestra de 73 adultos entre 60 y 70 años que asisten al natatorio de la Institución A, de la ciudad de Fray Luis Beltrán.

Los instrumentos que utilizamos para la recolección de datos fueron la observación participante y la entrevista abierta.

Hemos tomado estas edades porque nos parece que es en esta etapa en donde comienzan varios cambios físicos y psíquicos, al respecto nuestros sujetos de estudio opinan:

..."queremos perder peso, nos hemos abandonado un poco física y psíquicamente por falta de tiempo, nos comenzó a doler la espalda, nuestra circulación no es la misma y comenzaron las varices, tenemos mucho tiempo libre porque nos jubilamos y era una materia pendiente aprender a nadar, tenemos problemas articulares, queremos mejorar nuestra alergia, o simplemente queremos una hora para relajarnos y dedicarla a nosotros..."

Elegimos la natación y no otro deporte, porque en el club que centramos nuestra investigación, hubo un notable incremento desde hace unos años, sobre todo en temporada invernal, no ocurriendo lo mismo en otras actividades.

Uno de los motivos importantes por los cuales sentimos la necesidad de abordar este tema fue que este deporte por su situación de ejecución, lo singulariza en relación al resto.

Reflexiones finales a las que llegamos muestran que los resultados obtenidos están relacionados con una gran motivación por sentir placer y bienestar tanto físico como psíquico, más allá de los impedimentos físicos o psico-sociales que incidan. En las palabras de nuestros sujetos de estudio “...no sentimos la edad como un impedimento, lo importante es seguir mejorando nuestra calidad de vida hasta nuestros últimos días...”

FUNDAMENTACIÓN:

Esta investigación se realizó en la ciudad de Fray Luis Beltrán (Prov. de Santa Fe), se tomó una muestra (grupo de adultos) de la pileta de una Institución a la cual la llamaremos Institución A, que resultó representativa al fin de la investigación.

Este trabajo investigativo tiene un enfoque cualitativo, formulamos objetivos para poder construir nuestro objeto de conocimiento.

Con el enfoque cualitativo pretendimos analizar las distintas motivaciones y causas que llevan a los adultos en distintas etapas de su vida, al elegir un deporte, en este caso la natación, en donde su cuerpo está sujeto a leyes físicas distintas a las que rigen en la tierra.

La investigación surgió del interés personal como Profesoras de Educación Física en analizar por qué en los últimos cinco años en un Club Deportivo de la ciudad de Fray Luis Beltrán aumentó la cantidad de personas adultas que desean aprender a nadar o practicar este deporte, ya que cada año que pasa se deben agregar días y horarios nuevos para poder enseñar dicha actividad con seriedad.

Hemos considerado también que desde hace tres años el club cuenta con la climatización de la pileta en temporada de invierno. Anteriormente el club brindaba al socio clases en los tres meses de verano y allí finalizaba todo; tiempo más tarde se agregó otra posibilidad, la de tomar clases en un club de la ciudad de Rosario, en donde se viajaba en un transporte particular, y las posibilidades de elegir días y horarios eran limitadas, ya que se dictaban tres clases y en un único horario.

Actualmente tienen la posibilidad de elegir días y horarios para tomar las clases.

Se sabe también que en los últimos años el modelo físico que impone nuestra

sociedad a cambiado, ya que apunta más a la estética y a la salud, y como consecuencia las personas realizan más actividad física que en años anteriores buscando en ella, mayor salud física y mental, en otras palabras mejorar su calidad de vida.

La práctica de un deporte produce cambios positivos tanto físicos como psíquicos, éstos cambios son beneficiosos a cualquier edad.

La sociedad actual no solo impone a través de los medios masivos un cuerpo perfecto, sino que además nos dice que lo viejo no sirve, no es útil, y es descartable.

Tomamos estas edades porque nos parece que es en esta etapa en donde se comienzan a vivir varios cambios físicos y psíquicos, ya no se tiene el mismo cuerpo que a los 18 años.

Si nos detenemos un momento a analizar, nos daremos cuenta que los códigos sociales van cambiando día a día, si nos remontáramos 30 o 40 años atrás, podríamos observar que los trabajos eran distintos, sabiendo que el avance de la tecnología hizo disminuir el esfuerzo físico, el mejoramiento de las infraestructuras: (como la luz, el gas natural, artefactos eléctricos) también colaboró para que la comodidad, el confort y la practicidad tomaran gran importancia en la vida del hombre. Estos cambios mencionados traen un conjunto de modificaciones, las cosas que antes demandaban tiempo, esfuerzo, paciencia, tolerancia, elaboración; ahora ya no lo necesitan.

Los esfuerzos físicos y el tiempo que se requerían antes para realizar determinados trabajos, hoy ya no lo necesitan.

“... En realidad, los requerimientos físicos para muchos trabajos han sido reducidos por los avances tecnológicos, hasta el punto de que permiten que personas discapacitadas sigan siendo económicamente productivas.

En realidad, los ancianos forman un grupo muy heterogéneo: muchos ancianos viven una vida activa y sana, mientras que otros, no tan viejos, viven una vida de pobreza y mala calidad.

Cada persona envejece a su manera, en relación con variados factores en los que se incluyen el género, la raza y la cultura a la que pertenecen, así como si viven en un país industrializado o en un país en vías de desarrollo, en un área urbana o en un área rural.

El clima, la localización geográfica, el tamaño de la familia, sus habilidades y su experiencia vital son todos factores que hacen a la gente más o menos similares durante el proceso del envejecimiento.

Aunque un componente genético puede contribuir a la longevidad, la salud y la actividad durante la ancianidad son fundamentalmente un resumen de las experiencias y de las actividades de un individuo a lo largo de su vida.

Son factores positivos para una vejez activa: haber participado en la vida familiar y comunitaria, haber seguido una dieta equilibrada y sana, haber mantenido una actividad física adecuada, no haber fumado y haber evitado el consumo de cantidades excesivas de alcohol.

Son factores negativos: el hábito de fumar; el hábito de beber alcohol en cantidad excesiva, la falta de ejercicio físico, la nutrición insuficiente y la obesidad, junto con el padecimiento de enfermedades e incapacidades físicas en cualquier edad durante la vida adulta. La pobreza se asocia claramente con una vida más corta y débil o mala salud en la vejez.

La verdad es, por el contrario, que los hombres y las mujeres envejecen de manera diferente.

De entrada, las mujeres viven más que los hombres.

Esta mayor esperanza de vida al nacer de la mujer es debida, en parte, a razones biológicas.

Lejos de ser el sexo débil, la mujer es más resistente que el hombre en todas las edades, pero sobre todo durante la infancia.

En la vida adulta, la mujer tiene la ventaja, al menos hasta la menopausia, de estar protegida por sus hormonas de la enfermedad cardíaca isquémica. En la mujer, la esperanza de vida al nacer varía desde los 50 años, en los países menos desarrollados, hasta los 80 años, en los países más desarrollados.

En consecuencia, en la mayoría de los países los "más viejos de los viejos" son predominantemente mujeres.

Sin embargo, vivir más años no significa necesariamente vivir con buena calidad de vida: la mayor longevidad de las mujeres las hace más propicias a padecer enfermedades crónicas asociadas con la vejez como osteoporosis, diabetes, hipertensión, incontinencia y artritis.

La reducción de la movilidad debida a afecciones crónicas, como la artritis, tiene efectos negativos sobre la capacidad de mantener contactos sociales y, en consecuencia, sobre la calidad de vida.

Mientras que algunas diferencias entre hombres y mujeres son debidas a características biológicas, otras tienen su origen en roles y responsabilidades determinados socialmente.

Históricamente, las mujeres no siempre han vivido más que los hombres. En Europa y en Norteamérica el hiato en la longevidad de ambos géneros comenzó cuando el desarrollo económico y los cambios sociales eliminaron algunos de los mayores

riesgos para la salud de la mujer.

Con un mayor control sobre el tamaño de sus familias y con la mejoría en las condiciones de vida y de higiene, disminuyó para la mujer el riesgo de morir de parto.

Al mismo tiempo, la división del trabajo según el género -masculino o femenino- significó el aumento comparativo para el hombre del riesgo de morir en accidentes de trabajo.

Los estilos de vida asumidos por los hombres han incrementado también sus riesgos: la tendencia ha sido, hasta ahora, fumar más que las mujeres (muertes por cáncer de pulmón). Otras muertes en el hombre se relacionan con el consumo excesivo de alcohol.

En resumen, estilos de vida propios junto con mayor riesgo de sufrir accidentes de trabajo son los factores que más contribuyen a las muertes prematuras en los hombres, respecto a las mujeres, especialmente en las sociedades industrializadas.

En otras sociedades, la ventaja biológica de la mujer respecto a la longevidad es neutralizada por sus tremendas desventajas sociales (discriminación de la mujer).

Aunque las mujeres viven más que los hombres, tienden a padecer en la vejez más enfermedades incapacitantes que los hombres de sus mismas edades.

La capacidad de nuestros sistemas biológicos (como ejemplo, la fuerza muscular y la capacidad cardíaca) aumenta durante los primeros años de vida, alcanza su máximo al comienzo de la edad adulta y declina posteriormente.

Pero los ancianos no tan sólo reciben cuidados sino que los prestan. Muchos ancianos cuidan de sus nietos y de otros miembros de la familia, especialmente de sus cónyuges, es decir, los ancianos "jóvenes" cuidan de los ancianos "más viejos".

La gente no solamente vive más tiempo sino que los ancianos se encuentran más

sanos. Esta tendencia causa verdaderos dolores de cabeza a los políticos. Enfrentados con una población cada vez más amplia y más sana de pensionistas, pueden caer en la tentación de aumentar la edad de la jubilación, una decisión que provocaría un clamor de protestas.

El año 1999 fue dedicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a los ancianos, bajo el lema "Un envejecimiento activo marca la diferencia".

Con motivo de esta dedicación, la OMS presentó un análisis de los mitos que aún corren sobre la vejez, acompañado de una serie de recomendaciones para vivir una vejez activa con calidad de vida, todo ello precedido de un mensaje de la directora general, Gro Harlem Brundtland.

En su mensaje, Gro Harlem Brundtland subraya que el envejecimiento global de la población es uno de los mayores retos a los que se enfrenta el mundo en el siglo XXI, pero es también una gran oportunidad para incorporar a los ancianos a la sociedad.

Este es el motivo por el cual la OMS desea llamar la atención sobre el envejecimiento como proceso que ha de ser vivido de forma activa.

En una introducción a su informe, la OMS sostiene que para una mejor comprensión de lo que significa el envejecimiento, desde un punto de vista biológico y personal, lo más apropiado es analizar los mitos que sobre la vejez son prevalentes en nuestra sociedad.

Lo cierto es que cada día que transcurre en nuestra vida supone un envejecimiento, en un proceso que se inicia incluso antes de nacer, en el seno materno, y se continúa a lo largo de toda la existencia.

Para mantener el bienestar y la calidad de vida durante la vejez es fundamental conservar una buena salud.

La gran mayoría de los ancianos que disfrutan de buena salud llevan una vida activa y mantienen reservas intelectuales, emocionales y sociales que, a menudo, no se encuentran en gente más joven.

La revista "American Journal of Psychiatry" publica en su número del 6 de junio un interesante estudio prospectivo sobre la salud en la vejez, con el objetivo de detectar cuáles son los factores que contribuyen a vivir una vejez saludable y activa, es decir, una vejez exitosa ("Successful Aging").

Los factores predictivos de una vejez exitosa valorados antes de los 50 años, fueron divididos en dos grupos:

A) Factores incontrolables por el individuo: clase social de los padres, cohesión familiar, depresión grave, longevidad en sus ancestros, temperamento infantil y estado de salud a los 50 años.

B) Factores controlables por el individuo: abuso del alcohol, tabaquismo, estabilidad matrimonial, ejercicio físico, índice de la masa corporal, actitud positiva ante los problemas cotidianos y nivel de educación conseguido y mantenido.

Para confirmar si se había conseguido alcanzar una vejez exitosa entre los 70 y los 80 años se valoraron las siguientes variables: estado físico, muerte o incapacidad antes de los 80 años, apoyo social y salud mental, más dos variables evaluadas por el propio a parafraseando libremente a Hamlet, los autores terminan diciendo que " una ancianidad que valga la pena vivir quizá, ¡oh, Horacio!, no dependa tanto de nuestras estrellas ni de nuestros genes como de nosotros mismos..." (1) 15/03/02, 3, www.saludlandia.com.

Cuando se tiene más de 60 años , se producen cambios, se cree imprescindible

como se creía, ciertas tareas ya no se pueden realizar con tanta facilidad como se hacían, debido que se presentan algunas limitaciones en los movimientos, e inclusive también en la memoria propia de la edad, esto provoca angustia; físicamente aparecen los dolores articulares y problemas circulatorios.

Estas limitaciones tanto físicas como psíquicas atentan contra la independencia y la autonomía de la persona. Es por eso que la realización de actividad física contrarresta o previene la aparición o el avance de estos problemas. A continuación detallaremos los cambios físicos mas comunes que frecuentan las personas de la tercera edad:

“...1. Cambios fisiológicos y comportamentales asociados al envejecimiento

a. Cambios en el sistema músculo esquelético

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz.

La posición estática sufre alteraciones y desajustes: Aumenta la rigidez en la zona escapular y pélvica que dificulta muchos movimientos. La columna vertebral acusa la degeneración articular y de una cifosis dorsal favorecida por el desequilibrio y falta de tono muscular y vicios posturales. Esta cifosis dorsal acentúa la lordosis cervical y puede que lumbar para conservar el equilibrio.

A partir de los 35 años en mujeres y más tarde en hombres, se produce una pérdida ósea anual del 1% aproximadamente que hace los huesos más frágiles y propensos a la fractura.

Con el paso de los años disminuye el número y el tamaño de las fibras musculares, disminuyendo consecuentemente la fuerza haciéndose los mayores más propensos a la fatiga y a padecer lesiones musculares por sobreuso. También disminuyen la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la capacidad funcional general. La marcha se modifica y los pasos son más cortos, lentos y planos. Se levantan menos los pies del suelo y se pierde el balanceo de los brazos. Todo ello redundando en la pérdida de independencia y autonomía.

b. Cambios metabólicos, en el sistema cardiovascular y respiratorio

Con la edad disminuye el volumen sistólico, la frecuencia cardíaca máxima y el gasto cardíaco. Aumenta el tiempo de recuperación tras un esfuerzo de los valores en reposo de frecuencia cardíaca, tensión arterial, consumo de oxígeno y eliminación de dióxido de carbono.

Por otra parte aumentan la tensión arterial en reposo y el tamaño del miocardio.

Aumenta el volumen residual respiratorio y disminuye la capacidad vital, observándose que aunque aumente la frecuencia respiratoria con el ejercicio no se incrementa el volumen corriente. Disminuye el metabolismo basal, el VO₂ máx. y la tolerancia a la glucosa, aumentando el porcentaje de grasa corporal.

c. Cambios en el sistema nervioso

Disminuye la velocidad de conducción nerviosa, aumentan los tiempos de reacción, umbral de percepción de muchos estímulos y déficits sensoriales. Se pierde el reflejo miotático y en general descienden la sensibilidad propioceptiva y táctil que afectan la pérdida de conciencia y del esquema corporal. Ello se refleja en la dificultad

de localizar movimientos y el acompañamiento de sincinesias y dependencia de la vista.

Se producen alteraciones en la motricidad fina y los movimientos se hacen imprecisos. Aparecen sentimientos de desconfianza respecto de las propias posibilidades e inhibición de la independencia y autonomía.

2. Incidencia de un programa de ejercicio físico

Todas estas modificaciones son objeto de entrenamiento para evitar y/o posponer su aparición a través de ejercicios variados donde los estímulos lo sean también, incidiendo sobre audición, tacto, propiocepción, fomento del diálogo corporal de las personas mayores consigo mismas que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural, eliminando sincinesias y paratonías, contribuyendo a que recobre seguridad en sí mismo mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos así como para actividades de relación social que, en definitiva, mejoren su calidad de vida y salud física y mental.

Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores.

La respuesta de las personas mayores es similar a la de los jóvenes en cuanto a capacidad aeróbica, resistencia y fuerza cuando los ejercicios son de intensidad baja y

moderada, contribuyendo a mejorar dichas capacidades. Tengamos en cuenta que el Síndrome General de Adaptación evoluciona en tres etapas: Alarma, resistencia y agotamiento que se corresponden con tres fases de la vida: Niñez: Se manifiesta una escasa resistencia y exagerada reactividad a agresiones externas; Madurez; La resistencia y capacidad de adaptación ante el estrés son mayores; Vejez; Se produce la pérdida de adaptación como respuesta al estrés y la disminución de las defensas del organismo.

El entrenamiento adecuado de los abuelos deportistas mejora las funciones esenciales demorando el deterioro físico y dependencia de 10 a 15 años (Shepard). Ello quiere decir que los estímulos deben tener una intensidad adecuada a las posibilidades funcionales según Ley del Umbral, Principios De Todo o Nada y De Individualidad.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas musculoesqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la autoimagen, concepto de sí mismo, etc... y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizarlo. El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a su través canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

Vries y Adams compararon los efectos del ejercicio y un conocido tranquilizante. El ejercicio proporcionó mayor alivio a la tensión muscular de sujetos crónicamente ansiosos de 52 a 70 años. Publicaciones médicas de USA reconocen el ejercicio como medio para combatir la depresión, irritabilidad e insomnio. Biegel atribuye al estilo de vida activo el beneficio de mejorar la forma física asociada al optimismo, autoimagen, autoconfianza, capacidad mental y adaptación social del adulto, que obviamente se optimiza cuando se realizan ejercicio físico regular en grupo.

3. Efectos de un programa de ejercicio físico

La mejora de la salud se materializa en los siguientes efectos:

- Retarda la involución cardiovascular -previniendo la arteriosclerosis-, la involución respiratoria y la involución endocrina (especialmente de las suprarrenales con la consiguiente mejoría de la adaptación y resistencia al estrés).
- Es importante en la rehabilitación cardíaca y respiratoria comprobándose que la mortalidad posinfarto de miocardio se reduce un 20% entre quienes siguen programas deportivos.
- El envejecimiento está relacionado con la producción de radicales libres y se evidencia en el plasma la disminución de glutatión (que protege a los tejidos de la acción deletérea de los radicales libres), el cual se encuentra incrementado en el plasma de los sujetos entrenados fruto de la actividad muscular.

- Facilita la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas.
Se incrementa la absorción de calcio y potasio.
- Aumenta la actividad enzimática oxidativa con la consiguiente mejora la utilización del oxígeno y metabolismo aeróbico de grasas y glucosa.
- Mejora la movilización de sustratos energéticos.
- Se pierde peso graso.
- Reduce niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos y mejora los índices colesterol/HDL en sangre. Aumenta la tolerancia al esfuerzo por aumento de los umbrales aeróbico y anaeróbico.
- Aumenta el volumen sistólico.
- Aumenta el volumen de sangre (plasma y glóbulos rojos).
- Mejora la capilarización muscular.
- Aumenta el VO₂ máx. y mejora el sistema respiratorio por mejora de la capacidad vital, aprovechamiento de la oferta de oxígeno e incremento de la ventilación, difusión y transporte de oxígeno.
- Controla y reduce la tensión arterial en reposo y durante el esfuerzo.
- Favorece el equilibrio neurovegetativo, psicofísico y la actividad psicointelectual.
- Mejora el aspecto estético.

- Estimula el optimismo, la vitalidad y la voluntad (favoreciendo la superación del tabaquismo y otros hábitos y adicciones insanas).
- Contribuye a la integración social.
- Mejora la calidad y disfrute de la vida...”(2) 25/06/02, 3, www.efdeportes.com, Revista Digital Bs. As. Año 6, N° 32, Mayo 2001. Actividad Física y envejecimiento. (Alcántara , P; Romeo,M).

A medida que avanzan los años estos cambios se acentúan cada vez más, Entrando así en la tercera edad entendiendo por ella a las personas que transitan los 60 años en adelante “... Desde el punto de vista de la motricidad humana parece apropiado diferenciar las siguientes etapas:

- la adultez inicial : está comprendida entre 18-20 y los 30-35 años.
- la adultez media: está comprendida entre 30-35 y los 40 –45 años.
- la adultez avanzada: está comprendida entre 45-50 y los 65- 70 años.
- la adultez final y la vejez, de los 65-70 años en adelante...”(Schnabel,Giradles, M;1998:574)

No sólo el cuerpo sufre modificaciones, sino que comienzan a surgir los primeros pensamientos relacionados con la muerte.

Entran a jugar los nuevos códigos sociales que aparecen y que no favorecen para nada esta etapa de la adultez, se suma a esto los cambios físicos que traen los años.

La elección de esta disciplina no es tan fácil como parece, ya que se tiene que exponer el cuerpo y no siempre coincide con el modelo de belleza que impone esta sociedad. La descoordinación, la vergüenza, el temor a hacer el ridículo, todo esto no es sencillo a la hora de empezar natación.

“... Los objetos están, pero no existen para nosotros mientras no creemos mentalmente su representación intelectual. A partir de entonces permanecerán aún sin estar presentes. Desde el nacimiento, el yo se conforma progresivamente en esta discriminación del mundo.

Imágenes, relaciones y direcciones aprehendidas bajo la acción de la gravedad son parte del psiquismo del aprendiz de natación. Pero el mundo subacuático tiene leyes, características y relaciones diferentes. Entran así en conflicto ambas realidades, la acuática a percibir, y la terrestre representada.

La gravedad, por ejemplo, se encuentra encubierta en fuerzas de empuje que recibe el cuerpo del medio en que se desplaza. Los mecanismos reflejos que posibilitan al hombre la bipedestación deben readaptarse. Las reacciones defensivas a cambios posturales bruscos que compensan la pérdida de equilibrio terrestre, afloran sistemáticamente en el aprendizaje acuático.

La lógica terrestre construida: a todo cambio brusco corresponden golpes contra el piso, dolor, roturas, retos, debe cambiar por la lógica acuática donde a las mismas sensaciones orgánicas corresponden: el mecerse suspendidos en un medio que acaricia nuestra piel. Hasta su aprendizaje, se desencadenan así conflictos emocionales.

La orientación postural vivenciada, es identificada socialmente con vocablos suficientemente estables arriba - abajo, cabeza - pies, adelante - atrás, lo que ve - lo que no ve. Frente a los cambios posturales estas relaciones pierden adherencia al esquema postural, exigiendo la adaptabilidad psíquica a la relatividad de dichas estructuras.

El espacio acuático es un espacio sin objetos, que nos envuelve, del que no podemos tomar distancia, que se diluye en nuestras acciones perdiendo su referencia de orientación.

Las diferentes leyes, reaprendizajes posturales, correlatos emocionales pertinentes, y la necesidad de relativizar la estructura espacial terrestre para conquistar la adaptación y precisión en las actividades acuáticas, debe considerarse tanto en el aprendizaje inicial como en el entrenamiento más exigente de los deportes subacuáticos...”
04/07/02,2,<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital Bs. As. Año 2, N° 7 Octubre 1997.El espacio acuático (Pérez, B)

Es por lo mencionado anteriormente que el agua es un medio diferente donde adaptarse a ella y a sus leyes físicas es dificultoso.

Más allá que recordemos que la vida se gesta en un medio líquido, más allá que sepamos que algo importantísimo nos une con el agua, no es tan simple enfrentarse a estos cambios.

Creemos que esta iniciativa de aprender a nadar es un gran desafío, por la dificultad del medio y por las limitaciones que puedan presentarse a esa edad.

Creemos que esta decisión no es una casualidad ya que esta relacionada con la constitución como ser en el vientre materno y con las vivencias que han tenido con el agua a lo largo de la vida. Estamos convencidas que esta elección esta relacionada con

la vida.

Si bien este tema ya fue investigado, hablado por otros profesionales, nosotras tuvimos la inquietud, por lo ya antes escrito, en hacer un estudio particularizado del caso.

REFERENTE TEÓRICO:

En el siguiente marco teórico pretendimos aclarar conceptos relacionados con las motivaciones en la adultez, y su relación en la elección de la natación.

Para ello partimos de conceptualizaciones citadas a continuación que sustentaron nuestra investigación.

“...La motivación actúa como un impulso de la conducta humana. Corresponde a un proceso que comienza cuando el individuo recibe un estímulo. Ya sea de su mundo interior o del medio que lo rodea. Ese estímulo se vuelve percepción de un fin a alcanzar porque satisface una necesidad. Su papel termina cuando la conducta del sujeto está orientada hacia ese fin. Supera el significado de motivo, definido como causa o condición de la acción.

Desde el punto de vista psicológico, una conducta está siempre motivada. Toda conducta está determinada por las transformaciones de energía que se produce en el interior de los organismos, por ejemplo.

Sin embargo, desde el punto de vista pedagógico, adquiere importancia vital analizar si ese estímulo que el sujeto recibe del medio, impulsa su conducta por temor o por deseo.

El hecho de desear el objetivo es de vital importancia para su realización. El nivel de ese deseo posibilita engendrar una dominación completamente tiránica de la motivación, capaz de suspender la percepción del tiempo del que se está ejercitando en algo que le interesa.

El objetivo para que pueda actuar como impulso, debe ser deseable para el individuo, y podrá serlo en la medida en que esté informado. En algunos aspectos, la

motivación es un problema de información. Por ejemplo, sólo en la medida en que esté informado sobre el cuándo y sobre el cómo, buscará una conducta adecuada para alcanzar un objetivo. Y mucho más lo buscará, en la mayor parte de las situaciones, si se le informa sobre el por qué y el para qué. No importa si la información es de base cultural, si pasa por un proceso de aprendizaje o si está vinculada a factores afectivos: si la información es adecuada, la respuesta seguirá como consecuencia...”. (Giradles, M;1998:132)

Motivaciones

“...La motivación como elemento necesario para poner en marcha distintas funciones. En todos los ámbitos de la existencia humana interviene la motivación como mecanismo para lograr determinadas metas. La motivación se define como aquel factor o grupo de factores que mueven a una persona hacia la acción...”

“...Las motivaciones difieren de una cultura a otra y de unas personas a otras dentro de una misma cultura. Motivos similares pueden manifestarse en conductas diferentes y motivos diferentes en conductas similares...” (Dr. Corbella Roig, J;1994: 22,23)

Necesidad

“...La necesidad hace referencia a una deficiencia corporal o que se siente en el ámbito socio-ciencia-corporal ó a que se siente en el ámbito socio-psicológico; al organismo le falta algo.

El termino motivación supone el estado de estimulación interna que resulta de

una necesidad y que generalmente activa la conducta orientada a satisfacerla..." (Dr. Corbella Roig, J; 1994: 22)

Impulso:

"...El impulso hace referencia a ciertas motivaciones, como la sed, que surgen de necesidades fisiológicas fundamentalmente..." (Dr. Corbella Roig,J; 1994: 22)

También se sabe que el hombre tiene un impulso a la actividad, ya que..." la necesidad de actividad es profunda, sentimos constantemente que necesitamos realizar movimientos generales del cuerpo para impedir la congestión circulatoria y no trastornar el metabolismo, sabiendo que no podemos quedarnos quietos mucho tiempo en una misma posición, sin sentir incomodidad.

La motivación y la percepción generan determinadas actitudes ante el aprendizaje. Esta trilogía (motivación, percepción, actitudes) es fundamental en el comienzo y durante todo el proceso de aprender."... (Dr. Corbella Roig, J; 1994: 30)

"...El hombre se pone en contacto con el ambiente mediante la percepción. Primero lo hace en forma externa, sensorial, el recibir estímulos visuales, auditivos, táctiles que se le aparecen integrados en un objeto. En este momento predominan en la percepción los estructurales de la misma, los cuales hacen referencia a la organización del estímulo u objeto que se percibe.

Inmediatamente se produce la internalización de los factores funcionales de la percepción interna. Estos factores se refieren a la importancia que, sobre la misma, tienen los aspectos personales y socio- culturales.

Según como perciba el alumno la situación de aprendizaje, su disposición será

favorable o no. Por eso se dice que: sin percepción no hay aprendizaje, pero sin motivación no hay percepción ni aprendizaje...”(Giradles, M;1998: 133-134)

Aprendizaje

"... El aprendizaje es un proceso de cambio en la conducta, de carácter perdurable, y que se produce como consecuencia de la experiencia. En ese proceso activo e interactivo, se relacionan medio e individuo..." (Giradles, M;1998: 128)

Tiempo libre

Muchas personas se sienten más motivada en su tiempo libre para realizar actividades física o intelectuales que le producen placer, por eso citamos al tiempo libre como "...al espacio que deja el trabajo para hacer algo diferente. Cada persona es responsable ante sí misma de su propia vida, de saber disfrutarla, de desarrollarse al máximo como ser humano, por lo tanto es responsable de su tiempo libre..." (Dr. Corbella Roig, J; 1994:32)

Muchas personas últimamente se han volcado a realizar actividad física en su tiempo libre y dentro de esa actividad física las personas optan por el aprendizaje de la natación.

Distintos factores o causas motivan a la elección del aprendizaje de un deporte, este aprendizaje como es evidente se lleva a cabo en nuestro tiempo libre "... El aprendizaje depende de aprendizajes previos, mediante el aprendizaje y el condicionamiento hemos aprendido a asociar entre sí las personas, los objetos, las palabras, el sonido, etc. con las emociones, los actos, las recompensas y los castigos. Estas asociaciones previas han contribuido a alterar nuestras percepciones.

Las experiencias previas alteran nuestra percepción de una manera casi

irreductible. El aprendizaje ha intervenido para modificar la percepción y permite una serie de discriminaciones que antes eran imposibles..."(Dr.Corbella Roig, J; 1994:14)

Natación

Remontándonos hacia la historia no nos quisimos olvidar de los orígenes de la natación ya que "... con la caza y la lucha libre, la natación es, sin duda alguna, el más venerable de los deportes. Parece incluso exagerado considerar como tal lo que en tiempos remotos constituyó tan sólo un medio natural de sortear dificultades, evadirse del enemigo o, simplemente trasladarse de un lugar a otro, a través de los ríos. Las tribus primitivas no tardaron en comprobar que debían realizar unos cuantos movimientos para compensar la diferencia que existe entre su peso y el del agua..."(Enciclopedia Labor - Tomo 3; 1961:771)

"...Llega un momento en que la natación adquiere la plenitud de sus legítimos derechos, ya no se trata más de movimientos desordenados y más o menos eficaces para el nadador primitivo, sino de la sistematización de gestos que permiten conseguir, mediante el mínimo esfuerzo, los máximos resultados..." (Enciclopedia Labor -Tomo 8;1961:772)

"...La sensación que experimenta el hombre al librarse de las leyes de gravedad universal en cuanto se mueva a su placer en el agua, resulta algo incomparable, sentirse rodeado de un fluido que sostiene y al mismo tiempo acaricia forma hoy parte de la gama de placeres que el hombre moderno cultiva..." (Enciclopedia Labor - Tomo 8;1961:779)

El agua está sujeta a leyes físicas distintas a las que rigen en la tierra, la

natación por ende posee principios mecánicos y fisiológicos que se aplican a las técnicas de nado, ellos son los siguientes:

“... **A.** Máximo aprovechamiento de flotación:

- ✓ Densidad del agua: a mayor cantidad de sales mayor flotabilidad.
- ✓ Peso específico del cuerpo humano.
- ✓ Los pulmones: vejiga natatoria.
- ✓ Centro de gravedad: acciones que ejercen las fuerzas del centro de gravedad sobre el cuerpo.

B. Evitar la resistencia:

- ✓ Resistencia y propulsión, el avance de un nadador es el resultado de dos fuerzas:
 - La fuerza que tiende a detenerlo en el agua (resistencia producida por el agua).
 - La fuerza de propulsión (logrado por el movimiento de brazos y piernas).

C. Agrandar las superficies de empujes contra la dirección de avance.

D. Búsqueda de nuevos planos de apoyo.

E. Movimientos de impulsión cerca de la línea media del cuerpo.

F. El recobro.

G. La alternación.

H. La respiración.

I. La flexibilidad...”(Alarcón, N; 1999: 33,34)

Movimiento:

“...Es el componente externo, ambiental, de la actividad humana, el cual se expresa en los cambios de posición del cuerpo humano o de sus partes y en la interacción de fuerzas mecánicas entre el organismo y el medio ambiente...” (Gómez, J; Machiote, E; Andreu, G; 1998: 251)

Sabemos que realizar una actividad física mejora nuestra calidad de vida.

El hombre de hoy vive en una sociedad altamente tecnificada y plena de automatismo, donde evitar esfuerzos es considerado "confort". Este confort aparente con el correr de los años disminuye la capacidad de adaptación y le aporta al hombre una serie de trastornos en su salud. Estos trastornos son considerados "Factores de Riesgo", los cuales aumentan las posibilidades de padecer enfermedades que son propias de un tipo de sociedad, "la sociedad de consumo". Los factores de riesgo pueden clasificarse en:

no modificables (sexo, raza, herencia, edad, etc.),

modificables (tabaquismo, dietas inadecuadas, sedentarismo, estrés, etc.)

tratables (diabetes, hipertensión, arteriosclerosis, gota, etc.).

Estos últimos dos factores de riesgo pueden prevenirse y cambiarse con la actividad física, ya que ésta aporta grandes beneficios para la salud. El ejercicio físico regular beneficia la circulación hacia el músculo cardíaco, mejora los procesos de contracciones cardíacas y favorece la disminución de los niveles de grasa en la sangre.

Con respecto a lo físico: fortifica el sistema osteoligamentoso, previene o disminuye la arteriosclerosis, eleva la tolerancia al estrés físico, reduce la frecuencia cardíaca, aumenta el consumo máximo de oxígeno, aumenta el V.M.C y el V.M.S, reduce la presión sanguínea, mejora de la resistencia aeróbica y la utilización de los

ácidos grasos libres, aumenta la fuerza, fortalece los tendones, ligamentos, y articulaciones, además de neutralizar la osteoporosis.

Con respecto a lo psico-afectivo: estabiliza el sistema vegetativo, aumenta la seguridad en sí mismo y la autoconfianza, eleva la tolerancia al estrés psíquico, mejora el vigor, la energía y el estado de ánimo, reduce la sensación de fatiga, aumenta el apoyo y la contención social, favorece la independencia de movilidad física y reafirma las capacidades intelectuales y motrices.

La Educación Física:

“... La educación física, el deporte, las actividades al aire libre, las infinitas variaciones del movimiento humano- tanto instrumentales como expresivas- no deben ser una obligación sino sólo una posibilidad, y los individuos, en libre elección decidirán el lugar que ocuparán en su vida.

Los profesores de Educación Física, los docentes en general, ayudarán a la inteligente y crítica utilización de la opción.

Es un joven saber a punto de constituir una ciencia, que educa por y a partir del movimiento. Se relaciona profundamente con la educación, concebida ésta como proceso mediante el cual se ayuda al desarrollo del hombre. Proceso intencional, sistemático, en el cual las acciones educativas deben tener sentido, significado, orden y progresión. En ellas el educador es un facilitador que ayuda al mejor desarrollo de la persona.

La Educación física, a la que también nos referimos sintéticamente como " la pedagogía de las conductas motrices", es más bien la responsable de activar todos

los elementos constitutivos de la función motora a fin de que el ser humano pueda alcanzar un óptimo nivel de diferenciación corporal en un momento dado de su evolución...”(Giradles, M;1998:52)

La adultez abarca aproximadamente 50 años por lo que es necesario dividir esa etapa tan larga en fases para su mejor tratamiento.

“...Desde el punto de vista de la motricidad humana parece apropiado diferenciar las siguientes etapas (de acuerdo a Schnabel):

- la adultez inicial : está comprendida entre 18-20 y los 30-35 años.
- la adultez media: está comprendida entre 30-35 y los 40 –45 años.
- la adultez avanzada: está comprendida entre 45-50 y los 65- 70 años.
- la adultez final y la vejez, de los 65-70 años en adelante...” (Giradles, M;1998:574)

REFERENTE EMPÍRICO:

La Institución donde realizamos nuestra investigación, la llamamos Institución A, se encuentra ubicada en la localidad de Fray Luis Beltrán, ciudad dentro del ex cordón industrial con aproximadamente 12.000 habitantes. En esta localidad existen dos piletas más aparte de la que posee la institución A, de las cuales una de ellas pertenece a la "Fábrica Militar" y la otra al "Batallón de Arsenales 121", el uso de ambos natatorios es exclusivamente durante el verano, ya que no cuentan con la climatización para su uso durante la temporada de invierno. No convocan mucha gente ya que si bien se permiten la entrada a cualquier persona que no viva en esos barrios (Barrio Fabrica Militar y Barrio Batallón de Arsenales 121) a la gente le cuesta entrar y usar esos natatorios ya que en muchos casos existe un recelo a todo lo referente a lo militar, porque recuerdan y asocian los gobiernos de facto que hubo en la Argentina en décadas pasadas.

La Institución A fue creada en el año 1932, por vecinos de Fray Luis Beltrán, llamada entonces esa localidad Puerto Borghi, y desde ese año funciona como una comisión directiva, que lleva a cabo los objetivos propuestos en el estatuto realizado en el año 1933. Desde entonces se fueron realizando obras, que agrandaron su infraestructura, estas obras se pudieron realizar gracias al aporte económico de algunos directivos, a las cuotas societarias y a rifas que se vendían entre los socios de la institución A. También contaba con un departamento llamado Asociación Mutual Club Atlético Garibaldi, creado en 1972, el cual también brindaba ayuda económica a dicha Institución, pero que lamentablemente dejó de funcionar hace aproximadamente 7 años.

La institución A contaba anteriormente con: una pileta de 25 mts. de largo y 12 mts. de ancho, una cancha de bochas, una cancha de básquet que se usaba también para practicar voley y patín, contaba además con un gran salón donde se realizaba karate,

gimnasia, yoga y donde se hacían grandes fiestas con orquestas para el aniversario de la institución A.

Fue creciendo con el aporte de los socios, de los directivos y de la mutual.

En la actualidad cuenta con otro predio llamado Polideportivo ubicado a dos cuadras, en él hay cuatro canchas de tenis, una de básquet utilizada también para otros deportes como fútbol cinco y voley, otras dos canchas de paddle y una cancha de voley playero. También cuenta con un gran predio, un quincho cerrado y calefaccionado, y un buffet para socios y no socios.

Tiene además una pileta de natación de 25 mts. de largo y 16 mts. de ancho que se climatiza en invierno, en esta pileta hemos centrado nuestra investigación.

Actualmente el club cuenta con 1100 socios activos. El mantenimiento del Polideportivo está a cargo de siete hombres que tienen entre 50 y 60 años, seis de ellos trabajan con turno rotativo y uno cumple la función de sereno. El cuidado del agua de la pileta tanto en invierno como en verano, el arreglo y mantenimiento de las canchas de tenis, la limpieza del quincho y del predio, el corte del césped, la pintura de las instalaciones, el control de las personas que ingresan al club, ya sean socios o no socios, están a cargo de las personas nombradas anteriormente.

En el club hace unos veinte años que se da natación, primero fue en la pileta de la sede de la institución A, donde no se le daba mucha trascendencia y eran pocos los valientes que se animaban (adolescentes y algunos adultos que habían nadado en el río alguna vez), pero desde 1989 se da natación en el Polideportivo de la institución A, es ahí donde cobró más fuerza y trascendencia esta disciplina.

Hace siete años que se lleva un registro de los adultos que comenzaron a tomar clases de natación (en ese entonces había 8 alumnos) y hace cinco años que se va

incrementando el número de personas que realizan este deporte. Primero se incrementó el número de adultos que tomaba clases en temporada de verano y desde que se climatizó la pileta de invierno también aumentó la cantidad en invierno. Actualmente hay 73 adultos.

La pileta fue climatizada hace tres años, anteriormente las clases de natación se dictaban en un club de Rosario durante la temporada invernal, en ese lugar se alquilaban los andariveles, se viajaba en un transporte particular y las posibilidades de elegir días y horarios eran limitadas ya que se dictaban tres clases por semana en un único horario.

Actualmente las personas adultas que concurren al club a tomar clases de natación son de las localidades de Fray Luis Beltrán, San Lorenzo y Capitán Bermúdez. Las edades varían entre los 4 y 70 años. Cabe aclarar que en la pileta climatizada de la institución A dan clases otros profesores que no pertenecen a dicha institución, ya que alquilan andariveles para traer alumnos particulares, también se alquilan andariveles a escuelas de la zona, que durante dos meses, en vez de hacer educación física en la escuela toman clases de natación.

Nosotras tomamos una franja que va desde los 60 a los 70 años de edad para realizar la investigación.

Los profesionales a cargo de la pileta son tres Profesoras y dos Guardavidas tanto en verano como en invierno. La carga horaria invernal de las profesoras es de 48hs. semanales, y de los guardavidas es de 55hs. semanales. Durante el verano la carga horaria de las profesoras es de 48 hs. semanales igual que en invierno, y los guardavidas tienen una carga horaria en verano de 72hs. semanales.

En temporada de verano la pileta se habilita el primer sábado de diciembre y

finaliza la primer semana de marzo, desde dicho mes hasta abril se realiza la climatización de la pileta, es en este momento donde comienzan a realizarse las actividades invernales de pileta que duran hasta octubre inclusive, luego se desmonta la carpa que cubre la pileta y se pinta preparándose para la siguiente temporada de verano.

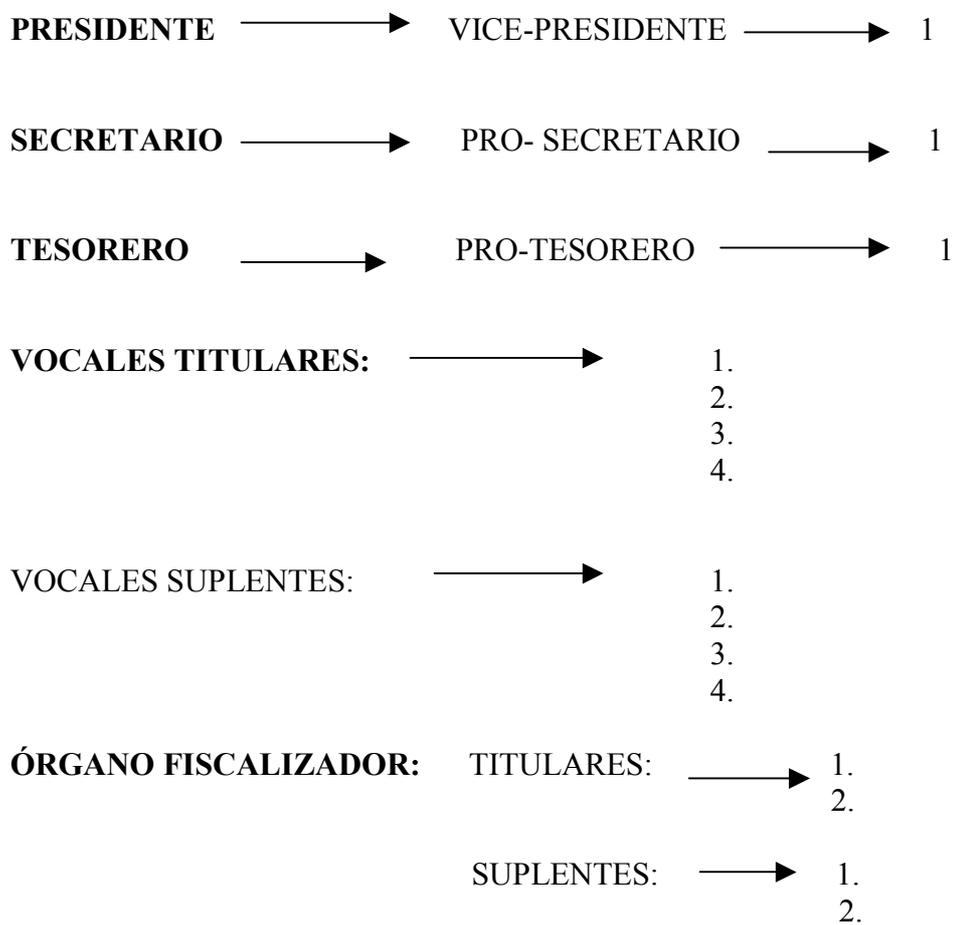
Los horarios del natatorio durante el verano son diferentes a los del invierno.

ORGANIZACIÓN INSTITUCIONAL

COMISIÓN DIRECTIVA

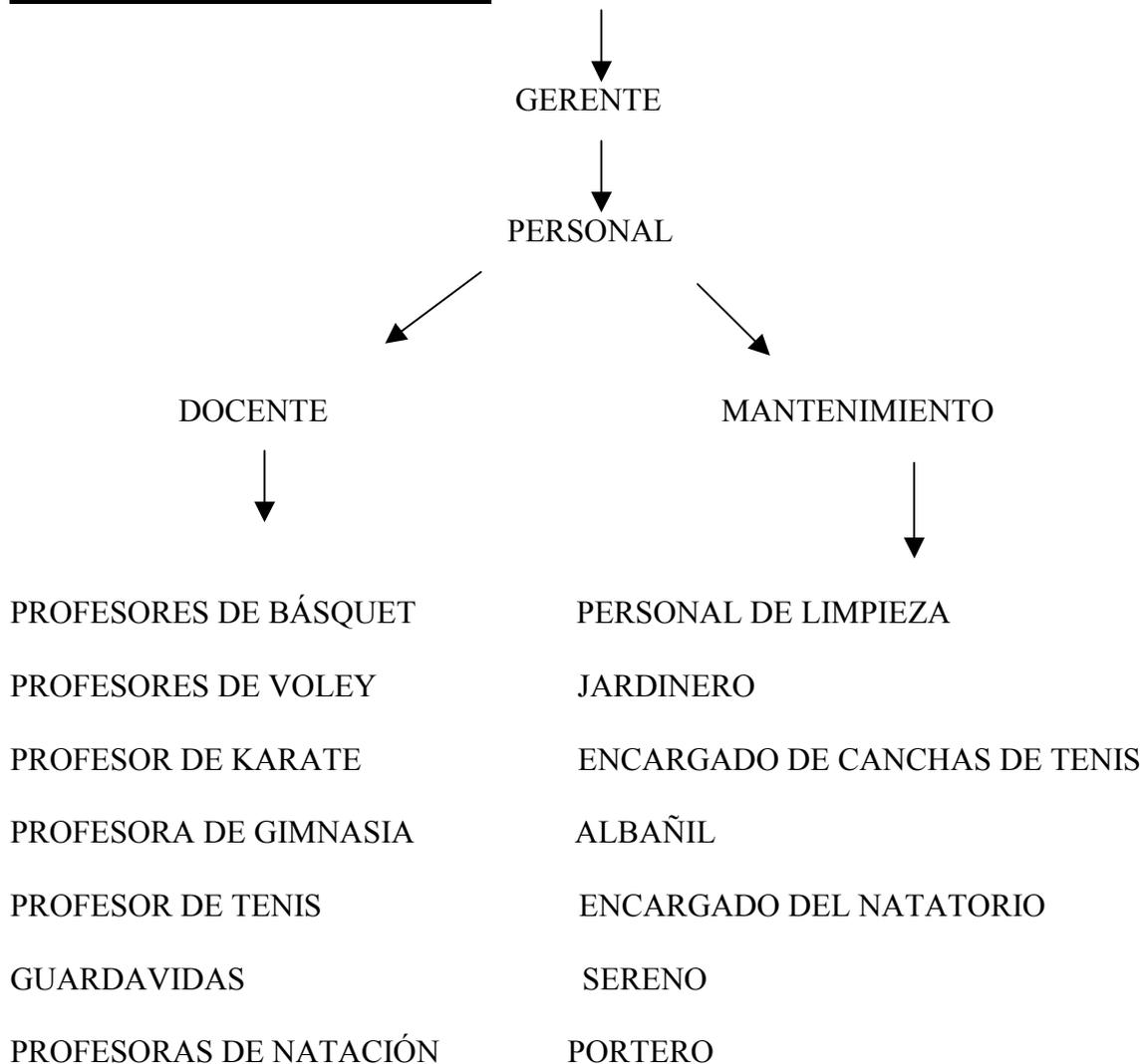


INSTITUCIÓN A



ORGANIZACIÓN JERARQUICA

COMISIÓN DIRECTIVA



Encargadas de la enseñanza de natación a alumnos que van desde los 4 años en adelante.

En las hojas siguientes se detallaran días y horarios de los alumnos.

HORARIO DE VERANO

TEMPORADA DE VERANO

HS/ DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10 a 10:45 hs	Escuela "A"	Adultos	Escuela "A"	Adultos	Escuela "A"
11 a 11:45 hs	Niños	Escuela "B"	Niños	Escuela "B"	Niños
12 a 12:45 hs	FORMA.	FORMA.	Escuela "B"	FORMA	FORMA
11 a 13 hs	*comp.	comp.	comp.	Comp.	Comp.
20 a 20:45 hs		Adultos	Adultos		Adultos
21 a 21:45 hs		Adultos	Adultos		Adultos

Referencias:

Escuela A: niños entre 10 y 13 años

Escuela B: niños entre 6 y 9 años

Niños: niños entre 4 y 6 años

Formación : niños entre 14 y 17 años.

Competición: niños de variadas edades que entrenan para competir.

Adultos: a partir de los 18 años.

HORARIO DE INVIERNO

TEMPORADA INVIERNO

HS./ DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14 a 14:45 hs.	Adultos		Adultos		Adultos
15 a 15:45 hs.	Escuela		Escuela		Escuela
16 a 16:45hs.	Adultos		Adultos		Adultos
16 a 16:45 hs.	Formación		Formación		Formación
17:45 a 18:30 hs.		Niños		Niños	Niños
18:30 a 19:15 hs.		Niños		Niños	Niños
19 a 19:45 hs.	Formación	Formación	Formación	Formac.	Formación
19 a 20 hs.	*Comp.	Comp.	Comp.	Comp.	Comp.
19:30 a 20:15 hs.	Escuela "A"	Esc."A y B"	Escuela " B"	Escuela "A"	Escuela "B"
20:30 a 21:15 hs.	Adultos	Adultos	Adultos	Adultos	Adultos

Referencias:

Escuela A: niños entre 10 y 13 años

Escuela B: niños entre 6 y 9 años

Niños: niños entre 4 y 6 años

Formación : niños entre 14 y 17 años.

Competición: niños de variadas edades que entrenan para competir.

Adultos: a partir de los 18 años.

REFERENTE METODOLÓGICO:

El primer paso de nuestra investigación fue plantearnos la problemática a investigar, que conllevó a realizar un recorte de la realidad social, a considerar un campo de investigación que, como plantea (Guber, R;1991:83-84 “...se compone en principio, de todo aquello con lo que se relaciona el investigador, pues el campo es una cierta conjunción entre un ámbito físico, actores y actividades. Es un recorte de lo real que queda circunscripto por el horizonte de las interacciones cotidianas, personales y posibles entre el investigador y el informante...”

La investigación de esta problemática se abordó con un enfoque cualitativo con el cual pretendimos analizar las distintas motivaciones que posee el ser humano al elegir un deporte, en este caso la natación, en donde su cuerpo está sujeto a leyes físicas distintas a las que rigen en la tierra. Como plantea (Philip; 1998) “... el uso de la metodología cualitativa actualmente se encuentra en un amplio espectro de áreas de investigación en la geografía humana. Los estudios cualitativos son investigaciones intensivas a muy pequeña escala, en las cuales se explora la experiencia cotidiana de la gente y sus comunidades en diferentes tiempos y espacios. En estos trabajos, la posición del investigador, sus experiencias, sus perspectivas y sus prejuicios son aspectos significativos en el desarrollo y los resultados de la investigación...”

Sometimos a esta investigación una muestra de 73 adultos, entre 60 y 70 años, que asisten al natatorio de un club de la ciudad de Fray Luis Beltrán.

Los instrumentos que utilizamos para la recolección de los datos fueron: la observación participante y la entrevista abierta.

La observación participante fue un instrumento de vital importancia para

comprobar si existía correlación entre la población observada y los datos obtenidos de ella. De esta manera la interpretación y análisis de los datos tendrían una mayor garantía de confiabilidad.

“...El trabajo de campo antropológico se fue definiendo como la presencia directa, generalmente individual y prolongada del investigador en el lugar donde se encuentran los actores / miembros de la unidad sociocultural que desea estudiar...”(Guber, R;1991:83)

Las entrevistas abiertas realizadas consistían en dos preguntas concretas: ¿ Por qué usted comenzó a practicar natación? y ¿Qué cambios personales obtuvo desde su inicio?; se le permitía al entrevistado ampliar libremente su respuesta “...la entrevista sirve para descubrir las preguntas, esto es, para construir los marcos de referencia de los actores, a partir de la verbalización asociada libremente. De estos marcos se extraerán las preguntas y temas significativos para la focalización y profundización...” (Guber, R;1990:222).

No nos conformamos con descripciones detalladas; además de describir cómo son las cosas, procuramos responder a porqués: por qué ocurren los hechos cómo ocurren y no de otra manera.

Nos pareció de gran interés entrevistar abiertamente a profesionales del ámbito Como al Dr. Juan José Bottoli (médico deportólogo) y a la Psicóloga Verónica Sottomayor, para obtener información desde otros puntos de vista.

“...El análisis es la única manera conocida de descubrir cómo emerge, subsiste y se desintegra el todo...”(Bunge; 1994:26)

A lo largo de todo el trabajo realizado hemos tratado de ser lo más objetivas posibles porque consideramos que la capacidad de objetivar es la cualidad de estudiar la

realidad sin aferrarse a prejuicios.

“...la objetividad de las ciencias no consiste en eliminar los preconceptos ideológicos, cosa imposible, sino en explicitarlos e impedir que se metan de contrabando...” (Heller,A;1985:41)

El material recolectado, fue analizado e interpretado apoyándonos en las teorías que están desarrolladas en el Referente Teórico, ya que nos permitió, al mismo tiempo, despegarnos de ese Referente y poder observar que sucedía en realidad en nuestro "campo experimental", y con nuestros sujetos de estudio.

REFLEXIONES FINALES:

Antes de detallar las conclusiones obtenidas de la investigación nos parece importante aclarar que nuestro juicio queda abierto ante el surgimiento de cualquier nueva situación (nuevas informaciones o nuevos trabajos teóricos) en que nuestras ideas, por firmemente establecidas que parezcan, resulten inadecuadas en algún sentido.

Como dice Bertrand Russell, "... Ningún hombre de temperamento científico afirma que lo que ahora es creído en ciencia sea exactamente verdad; afirma que es una etapa en el camino hacia la verdad..." (Ander, E;1992:122)

"... La ciencia es abierta, no reconoce barreras *a priori* que limiten el conocimiento. Las nociones acerca de nuestro medio natural o social no son finales, están todas en movimiento..." (Bunge;1994:44)

El trabajo de campo nos permitió analizar las diversas causas que 73 adultos han citado como decisivas en su elección para realizar natación.

El motivo que sobresalió en el grupo de adultos entre 60 y 70 años fue la prescripción médica, debido a problemas respiratorios y articulares fundamentalmente, y en segundo lugar por rehabilitación cardíaca.

Nos pareció oportuno citar una entrevista abierta realizada al Doctor Juan José Bottolli (especialista en ortopedia y traumatología) ya que nos brindó una valiosa información :

"... la práctica de la natación está prescrita en los casos de: afecciones ortopédicas, corrección de alteraciones posturales en la columna vertebral y en la rehabilitación de pos operatorios.

La gran ventaja que trae la natación es que cualquiera sea la actividad que se practique las articulaciones (cadera, rodillas y tobillos), soportan mucho menos peso

que en cualquier otra actividad terrestre. Esto nos permite la corrección y rehabilitación sin ningún tipo de esfuerzo osteoarticular.

En un pos operatorio es muy importante realizar natación para que la persona no pierda su capacidad física ya que no puede realizar ningún otro deporte donde sus articulaciones estén exigidas.

Otro punto a favor de la natación es que en poco tiempo se logran beneficios en la capacidad física más rápidos e inocuos que en cualquier actividad terrestre.

Está claro que la natación alivia las articulaciones que soportan peso, pero todos los sistemas (endocrino, enzimático, muscular, circulatorio, respiratorio, etc.) están más exigidos.

Este deporte no tiene ninguna contraindicación, es importante recordar que los nadadores que practican velocidad deben realizarse un examen médico, sobre todo cardiovascular, ya que el esfuerzo es mayor...”

Retomando el análisis debimos comprender como otro factor determinante que promueve el inicio de la natación es el hecho de "superar el miedo al agua", éste fue uno de los factores de menor cuantía.

Algunas estructuras teóricas ya se han identificado como posibles explicaciones de las causas por las cuales los adultos se inician en la natación.

Los entrevistados consideraron muy importantes contarnos las sensaciones que les produce el agua estando en ella y que en definitiva debido a ello continuaron con la práctica de la natación.

Una gran mayoría nos manifestó que sentían relajación, bienestar y satisfacción, sin dejar de ser importantes la comodidad, confianza, diversión, serenidad, paz, seguridad y fortaleza.

Continuando con nuestra investigación nos pareció de vital importancia para la correcta interpretación de los datos verificar además el ambiente que se percibía en las clases, obteniendo como respuesta un ambiente alegre, distendido de respeto y comodidad, también de contención, tranquilidad y solidaridad. Siendo la relación con sus compañeros y profesores de buena a excelente.

Otros resultados obtenidos de las entrevistas fueron los cambios personales que cada uno percibió desde su inicio en la natación. De este punto obtuvimos estas variadas declaraciones:

- ✓ *logré un objetivo que no logré en mi juventud,*
- ✓ *relajación, duermo mejor,*
- ✓ *perdí miedos, recuperé la confianza al medio acuático,*
- ✓ *me siento renovado y mejorado, siento que puedo rendir mucho más,*
- ✓ *mejoré el rendimiento físico, fuerza y resistencia,*
- ✓ *aumenté el apetito,*
- ✓ *obtuve beneficios en el sistema circulatorio y capacidad respiratoria.*
- ✓ *desarrollé y fortalecí la masa muscular (tonicidad, firmeza) y logré mayor amplitud de movimientos,*
- ✓ *me siento físicamente muy bien en todo sentido,*
- ✓ *perdí peso,*
- ✓ *estéticamente me veo mejor..”.*

Nos pareció importante anexar a estos ítems la opinión personal de la Psicóloga Verónica Sotomayor, obtenida a través de una entrevista abierta.

Primero comenzamos a charlar por qué eligen una actividad física.

"...El hecho de realizar una actividad física en la adultez, está relacionado directamente con las ganas de vivir y de sentir bienestar, otro punto importante a saber es que cuando uno va envejeciendo se va aproximando a la muerte, y el hacer actividad física es preservar, sostener la vida y no aletargarse o inmovilizarse antes de tiempo.

A veces no es fácil concretar esta elección, ya que los adultos y los longevos, más estos últimos, traen con sus años vivencias y costumbres diferentes a las que se viven en nuestros días, teniendo en cuenta que se han ido adecuando a muchos cambios socioculturales, a veces satisfechos y otras veces no.

Otro punto importante a tener en cuenta es que la elección de la natación demuestra una vez más que esta decisión tiene que ver con elegir vivir y sentir bienestar por sobre todo, ya que nos constituimos en un ambiente líquido en el vientre materno en donde comenzó nuestra vida, y una vez más en la vejez, cerca de la muerte, elegimos sentir placer, bienestar, sentirnos bien..."

Es seguramente posible que los datos obtenidos de la presente investigación describan fehacientemente el amplio espectro de factores que motivan el inicio de la natación en personas adultas.

Pretendimos describir humildemente de la manera más objetiva posible el problema estudiado, para poder extrapolar las conclusiones obtenidas y describir cualidades de una población más amplia.

Es decir, muchas son las causas que motivan a los adultos a comenzar natación, nuestra intención fue acercarnos lo más posible a dicha decisión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALARCÓN, NORBERTO: " De la ambientación al alto rendimiento", Bloque I. Rosario, 1999.

- ANDER EGG, EZEQUIEL: "Técnicas de la Investigación Social". Editorial Humanistas. París, Francia. Agosto, 1982.

- BUNGE, MARIO: ¿ Qué es la Ciencia? de " La Ciencia su método y filosofía". Editorial Sudamérica. Buenos Aires, 1995.

- CORVELLA ROIG, JOAN: "Descubrir la Psicología", Tomo I, II y V. Ediciones Folio. Barcelona. España, 1986.

- ENCICLOPEDIA LABOR. Tomo III y VIII. Editorial Labor. Barcelona, España, 1961.

- GALTUNG, JOHAN: "Teoría y Método de la Investigación Social". Editorial Universitaria. Buenos Aires, 1966.

- GERHALDES, SCHMIDT: " Gimnasia Natural y Recreación". Editora del Servicio Educativo Argentino (S.E.A). Buenos Aires, Julio 1985.

- GIRADLES, MARIANO: "Didáctica de la Educación Física". Ediciones Fácúlas S.R.L. Buenos Aires, Julio 1998.

- GÓMEZ, JORGE; MACHIOTE, EDUARDO; ANDREU, GABRIEL: "Actividad Física, Deporte y Vida al Aire Libre en la Adolescencia". Prociencia Conicet (Ministerio de Cultura y Educación de La Nación). Argentina, 1998.

- GUBER, ROXANA: "El Salvaje Metropolitano". Editorial Legasa. Buenos Aires, 1990.

- GAZZOLA MARIO; QUEVEDO SERGIO Y MOGUZZI, GABRIEL. Tesis de Lic. En Educación Física. Universidad Abierta Interamericana. Rosario, 2001.

- MOLNAR, GABRIEL: "Entrenamiento y Deporte Infantil": Segunda Edición. Fácua S.R.L.. Buenos Aires, 1995.

- PÉREZ DE ANTICO, BEATRIZ: "Fascículos de Aprendizaje" (Dalila Castallat). Segunda Edición. Láser Flower. Buenos Aires, 1998.

- www.efdeportes.com/ Revista Digital Bs. As. Año 2, N° 7 Octubre 1997 El espacio acuático (Pérez, B.) 04/07/02,2.

- www.efdeportes.com, Revista Digital Bs. As. Año 6, N° 32, Mayo 2001. Actividad Física y envejecimiento. (Alcántara, P; Romeo, M).25/06/02.3

- www.saludlandia.com. Ancianos.15/03/02.3



