

Universidad Abierta Interamericana
Facultad de Motricidad Humana y Deportes
Lic. En Educación Física y Deportes



TESIS: Representaciones Sociales
de la Vejez por Parte de los
Profesores de Educación Física.

Alumna: Prado, Ma. Celeste

Profesor tutor: Martino, Silvana

2008

Resumen.

El objetivo general del presente trabajo es explorar las representaciones sociales de la vejez que poseen los profesores de Educación física en la actualidad. Por otra parte los objetivos específicos se proponen identificar la experiencia laboral de docentes de educación física; explorar las propuestas de trabajo con tercera edad en relación a los Profesores de Educación Física y conocer la percepción de la importancia que le atribuyen los docentes al trabajo con tercera edad.

Para esto se diseñó un estudio exploratorio de campo en el que se aplicaron entrevistas en profundidad a un grupo de 6 profesores de Educación Física, incluida la directora de Gerontología de la Municipalidad de Rosario, quienes fueron seleccionados en forma no probabilística intencional.

Los resultados muestran que la mayoría de los entrevistados refiere haber tenido experiencias laborales en la práctica formal, es decir, dentro del sistema educativo y muy pocas experiencias en ámbitos no formales, aunque consideran que es de fundamental importancia el trabajo con los adultos mayores porque la actividad física es necesaria y a partir de ésta se pueden obtener innumerables beneficios. Éstos mismos, consideran que la vejez debe ser una etapa positiva sin embargo, se caracteriza por la exclusión, el abandono, el desprecio, y que a partir de la práctica de algún tipo de actividad recreativa, estas cosas pueden evitarse.

Se concluye así que la representación social de la vejez que poseen los profesores de educación física, está cambiando rotundamente. Ahora entienden a la vejez como la etapa final de la vida en la cual se debe disfrutar de lo que antes no se pudo, utilizando como medio por ejemplo la actividad física, considerando además que los adultos mayores forman parte de la sociedad activa, cambiando la tradicional imagen de pasivos.

Palabras claves: adultos mayores, actividad física, representaciones sociales.

Índice

Resumen	2
Introducción	4
Justificación	6
Problema	9
Objetivos	9
Marco teórico	
Capítulo I “Representaciones sociales”	
• Concepto.....	10
• La construcción de las representaciones sociales.....	15
• Las funciones de las representaciones sociales.....	20
• Conceptos relacionados.....	23
Capítulo II “Educación física”	
• Conceptos.....	29
• El profesor de educación física.....	34
Capítulo III “vejez”.	
• Conceptos.....	42
• Características generales.....	45
• Modelos de envejecimiento óptimo.....	48
• Vida después de la jubilación.....	54
• Vejez y educación física (tesis).....	56
Método	
Área de estudio.....	62
Participantes.....	63
Técnicas de recolección de datos.....	63
Análisis de los datos	
a. Análisis de entrevistas con profesores de Educación Física.....	64
b. Análisis de entrevista con la Coordinadora de la Tercera Edad de La municipalidad de Rosario.....	69
Conclusiones	75
Bibliografía	80

Introducción

La vejez es aquella etapa de la vida, la cual puede ser definida a través de varios criterios (Paglilla, 2001):

- **Criterio Cronológico**: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.
- **Criterio Físico**: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, falta de memoria, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.
- **Criterio Social**: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad. Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

En relación a la educación física, podemos tomar varios conceptos para poder formar el propio. Por ejemplo, el concepto de motricidad propuesto permite desarrollar ámbitos de la Educación Física, por ser en la relación pedagógica en la que se llega a repensar y reconocer el cuerpo hacia acciones con sentido, que permiten que la inteligencia cinestésica corporal (evocando a H. Gartner, en Guarín, 2001) posibiliten explorar capacidades propias de las singularidades humanas.

Al igual, se puede enfocar en el deporte, desde las posibilidades que se brinden para generar interacciones humanas, densas en libres formas de expresión corporal, con opciones lúdicas y creativas, que identifican las propias y múltiples manifestaciones del deporte. Y por ser la motricidad una dimensión simbólica, la recreación permite redimensionar el concepto de cultura, en tanto posibilidad de generar formas creativas. (Guarín, 2001)

La educación física en la tercera edad es fundamental. 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 músculo esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, 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 (Alcántara Sánchez Milán, 2001)

El profesor en Educación Física debe escapar al modelo según el cual "Educación Física" es un sinónimo equivalente de "Deporte" y de "Entrenamiento". Esta ecuación reductiva excluye a los adultos mayores, debido a que ellos no encuadran en ese patrón técnico ideal. En ese sentido, crear, buscar y proponer otro tipo de tareas para este grupo puede resultar un verdadero desafío. (Di Domizio, 2007)

Por todo lo ante dicho el presente estudio se centra en las representaciones sociales de la vejez por parte de los profesores de educación física, tratando de encontrar las razones por las cuales algunos profesionales no se dedican a trabajar con este grupo etario.

Justificación.

Nuestro mundo está sufriendo cambios demográficos sin precedentes. Aunque las cifras deberían preocupar a todos, fuera del ámbito de la política social, los círculos de expertos y los organismos intergubernamentales, el tema del envejecimiento de la población provoca sólo desinterés (2° Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, 2002) Según la ONU (2002) la totalidad de la sociedad se verá reestructurada, ya que las exigencias sociales y económicas nos obligarán a encontrar nuevas formas de vivir, trabajar y atender a otras personas. Nadie saldrá indemne. Probablemente ya no se repetirán las sociedades con pirámides demográficas con muchos jóvenes en la base y pocos ancianos en la cúspide.

El envejecimiento actual de la población no tiene precedentes en la historia de la humanidad. El aumento del porcentaje de las personas de edad (60 años y más) está acompañado por la disminución del porcentaje de niños y adolescentes (menores de 15 años). Para 2050, por primera vez en la historia de la humanidad, la cantidad de personas de edad en el mundo superará a la cantidad de jóvenes. Tal vez usted no lo haya advertido, pero esta inversión histórica de los porcentajes relativos de jóvenes y ancianos ya se produjo en 1998 en las regiones más desarrolladas.

El envejecimiento de la población es un fenómeno mundial que ha afectado o va a afectar a todos los hombres, mujeres y niños del planeta. El aumento constante de los grupos de edad más avanzada en las poblaciones nacionales, tanto en cifras absolutas como relativas con respecto a la población en edad activa, tendrá consecuencias directas en las relaciones dentro de la familia, la igualdad entre las generaciones, los estilos de vida y la solidaridad familiar, que es la base de la sociedad.

El envejecimiento de la población tiene y tendrá consecuencias y repercusiones en todos los ámbitos de la vida diaria de hombres y mujeres. En la economía, el envejecimiento de la población afectará el crecimiento económico, al

ahorro, las inversiones y el consumo, los mercados laborales, las pensiones, los impuestos y la transferencia de capital y propiedades, así como a la asistencia prestada por una generación a otra. El envejecimiento de la población seguirá afectando a la salud y la atención médica, la composición y organización de la familia, la vivienda y las migraciones.

En el plano político, el envejecimiento de la población despierta interés en los países desarrollados puesto que incide en el voto y la representación. Habitualmente, las personas de edad leen, ven los noticieros, se informan sobre los temas de actualidad y votan en porcentajes más altos que cualquier otro grupo de edad.

La proporción de ancianos crece en forma continua durante el siglo XX, y se prevé que la tendencia proseguirá en el siglo XXI. En 1950, la proporción de personas de edad era del 8%; en 2000, del 10%; y en 2050 se proyecta que llegará al 21%. (ONU,2002)Según Moench (2007) hacia fines del siglo XIX la Argentina tenía una población con un importante porcentaje de niños y adolescentes. Era población joven. Según la definición de las Naciones Unidas, una población está envejecida cuando el porcentaje de mayores de 60 años supera el 7% de la población total.

Actualmente, en Argentina, la población de 60 años y más es de 13.3% y en la Ciudad de Buenos Aires alcanza al 22% de la población total.

Hasta hace unas pocas décadas el envejecimiento poblacional era característico de los países desarrollados, pero actualmente se extendió a todo el mundo y el siglo XXI fue denominado el siglo del envejecimiento demográfico. En Italia la población de 60 años o más, es superior a la población de 15 años. Las proyecciones que se realizan para nuestro país lo ubican en esta situación para el 2040.

La Argentina se encuentra actualmente dentro de los países más envejecidos de América Latina, con valores similares a Cuba. Luego siguen Uruguay y Chile también en franca tendencia hacia el envejecimiento.

Las causas, a nivel mundial, del envejecimiento poblacional son: el descenso de la tasa de natalidad, el descenso de la curva de mortalidad y las migraciones.

Se prevé que las tasas de natalidad y de mortalidad seguirán descendiendo en los próximos años.

Moench (2007) sostiene que para que el envejecimiento sea un logro y no un problema en nuestra sociedad, será necesario tomar medidas urgentes.

En tal sentido, las recomendaciones efectuadas por la Asamblea Mundial sobre Envejecimiento de Madrid 2002 son prioritarias en nuestra región: la implementación de políticas sanitarias adecuadas para brindar asistencia y tratamiento a la población que envejece y la necesidad de realizar inversiones destinadas a la atención de la salud y a la rehabilitación de las personas de edad para mejorar su calidad de vida. También se ratificó la importancia de la estrategia de atención primaria de la salud.

Cada vez hay más personas que sobreviven hasta una edad avanzada y cada generación vive más que la anterior, es decir que las expectativas de vida han aumentado y por lo tanto estamos llegando a una cuarta edad, para diferenciarla de aquellos que si bien tienen 65 años presentan una vida activa.

El hecho de sentir que tenemos una limitación temporal, influye directamente en los planes que podemos hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otros que lo ignoran y otros que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones. (Paglilla, 2001)

Una actividad física reglada, continua y adecuada retrasará los perjuicios que presentan las personas por el proceso de envejecimiento fisiológico y mantendrán por mayor tiempo la vigencia de las personas de la llamada “tercera edad”.

Por todo lo explicado anteriormente me parece de suma importancia tratar de localizar cuales los factores (representaciones sociales) que llevan a un profesor de Educación física a dejar de lado esta franja etaria como posibilidad laboral.

Problema:

¿Cuáles son las representaciones sociales que poseen los Profesores de educación Física entorno a la vejez en la actualidad en Rosario?

Objetivos General:

- Explorar cuales son las representaciones sociales acerca de la vejez que poseen los Profesores de Educación Física.

Objetivos específicos:

- Identificar la experiencia laboral de docentes de educación física.
- Explorar las propuestas de trabajo con tercera edad en relación a los Profesores de Educación Física.
- Conocer la percepción de la importancia que le atribuyen los docentes al trabajo con tercera edad.
- Conocer la percepción que tienen los profesores de Educación Física en torno a la vejez en la actualidad.

Capítulo I Representaciones Sociales.

I- Concepto.

Cuando las personas hacen referencia a los objetos sociales, los clasifican, los explican y, además, los evalúan, es porque tienen una representación social de ese objeto. Las personas conocen la realidad que les circunda mediante explicaciones que extraen de los procesos de comunicación y del pensamiento social. Las representaciones sociales (R S) sintetizan dichas explicaciones y en consecuencia, hacen referencia a un tipo específico de conocimiento que juega un papel crucial sobre cómo la gente piensa y organiza su vida cotidiana: el conocimiento del sentido común. El conocimiento del sentido común es conocimiento social porque está *socialmente elaborado*. Incluye contenidos cognitivos, afectivos y simbólicos que tienen una función no solo en ciertas orientaciones de las conductas de las personas en su vida cotidiana, sino también en las formas de organización y comunicación que poseen tanto en sus relaciones interindividuales como entre los grupos sociales en que se desarrollan (Umaña, 2002)

Según lo citado por Umaña (2002) las R S, en definitiva, constituyen sistemas cognitivos en los que es posible reconocer la presencia de estereotipos, opiniones, creencias, valores y normas que suelen tener una orientación actitudinal positiva o negativa. Se constituyen, a su vez, como sistemas de códigos, valores, lógicas clasificatorias, principios interpretativos y orientadores de las prácticas, que definen la llamada conciencia colectiva, la cual se rige con fuerza normativa en tanto instituye los límites y las posibilidades de la forma en que las mujeres y los hombres actúan en el mundo.

Hasta el momento ni en la primera obra de Moscovici se evidencia una definición acabada sobre este fenómeno. Al respecto el propio Moscovici expresó: “... *si bien es fácil captar la realidad de las representaciones sociales, no es nada*

fácil captar el concepto...” (Moscovici, 1976, en Perera, M., 1999, citado por Alfonso Pérez, 2007)). Ello nos apunta a indagar en la complejidad del concepto que nos convoca. Desde su origen ha surgido de elementos sociológicos como la cultura y la ideología así como de elementos psicológicos como la imagen y el pensamiento, por lo cual su ubicación será entre dos grandes ciencias: la Psicología y la Sociología.

Este concepto aparece por primera vez en la obra de Moscovici (Moscovici, 1961/1979, en Perera, M., 2005, citado por Pérez) donde expone: “... *La representación social es una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. Es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación... son sistemas de valores, nociones y prácticas que proporciona a los individuos los medios para orientarse en el contexto social y material, para dominarlo. Es una organización de imágenes y de lenguaje. Toda representación social está compuesta de figuras y expresiones socializadas. Es una organización de imágenes y de lenguaje porque recorta y simboliza actos y situaciones que son o se convierten en comunes. Implica un reentramado de las estructuras, un remodelado de los elementos, una verdadera reconstrucción de lo dado en el contexto de los valores, las nociones y las reglas, que en lo sucesivo, se solidariza. Una representación social, habla, muestra, comunica, produce determinados comportamientos. Un conjunto de proposiciones, de reacciones y de evaluaciones referentes a puntos particulares, emitidos en una u otra parte, durante una encuesta o una conversación, por el “coro” colectivo, del cual cada uno quiéralo o no forma parte. Estas proposiciones, reacciones o evaluaciones están organizadas de maneras sumamente diversas según las clases, las culturas o los grupos y constituyen tantos universos de opiniones como clases, culturas o grupos existen. Cada universo tiene tres dimensiones: la actitud, la información y el campo de la representación...*”

Años más tarde el propio autor afirmaba: “...*Representación social es un conjunto de conceptos, enunciados y explicaciones originados en la vida diaria, en el curso de las comunicaciones interindividuales. En nuestra sociedad se corresponden con los mitos y los sistemas de creencias de las sociedades tradicionales; incluso se podría decir que son la versión contemporánea del sentido común... constructos cognitivos compartidos en la interacción social cotidiana que proveen a los individuos de un entendimiento de sentido común, ligadas con una forma especial de adquirir y comunicar el conocimiento, una forma que crea realidades y sentido común. Un sistema de valores, de nociones y de prácticas relativas a objetos, aspectos o dimensiones del medio social, que permite, no solamente la estabilización del marco de vida de los individuos y de los grupos, sino que constituye también un instrumento de orientación de la percepción de situaciones y de la elaboración de respuestas...*”. (Moscovici, 1981, en Perera, M, 2005, citado por Alfonso Pérez))

Teniendo en cuenta las ideas de Moscovici, la representación social concierne a un conocimiento de sentido común, que debe ser flexible, y ocupa una posición intermedia entre el concepto que se obtiene del sentido de lo real y la imagen que la persona reelabora para sí. Es considerada además proceso y producto de construcción de la realidad de grupos e individuos en un contexto histórico social determinado.

Una propuesta bien aceptada y fiel a las ideas planteadas por Moscovici la encontramos en las elaboraciones de Denise Jodelet (1984) (en Alfonso Perez, 2007) quien plantea que la noción de representación social concierne a:

1. La manera en que nosotros, sujetos sociales aprendemos los acontecimientos de la vida diaria, las características de nuestro medio ambiente, las informaciones que en él circulan, a las personas de nuestro entorno próximo o lejano.
2. El conocimiento espontáneo, ingenuo o de sentido común por oposición al pensamiento científico.

3. El conocimiento socialmente elaborado y compartido, constituido a partir de nuestras experiencias y de las informaciones y modelos de pensamiento que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y la comunicación social.
4. Conocimiento práctico que participa en la construcción social de una realidad común a un conjunto social e intenta dominar esencialmente ese entorno, comprender y explicar los hechos e ideas de nuestro universo de vida.
5. Son a un mismo tiempo producto y proceso de una actividad de apropiación de una realidad externa y de elaboración psicológica y social de esa realidad. Son pensamiento constitutivo y constituyente.

En 1986, Jodelet (citado por Alfonso Pérez, 2007) incorpora nuevos elementos a su definición refiriendo que son “... *imágenes condensadas de un conjunto de significados; sistemas de referencia que nos permiten interpretar lo que nos sucede, e incluso, dar un sentido a lo inesperado; categorías que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y a los individuos con quienes tenemos algo que ver... formas de conocimiento práctico que forja las evidencias de nuestra realidad consensual...*”. (Jodelet, D., 1986, en Perera, M, 1999, citado por Alfonso Pérez, 2007).

Recientemente, ha apuntado: “*Las representaciones sociales conciernen al conocimiento de sentido común que se pone a disposición en la experiencia cotidiana; son programas de percepción, construcciones con status de teoría ingenua, que sirven de guía para la acción e instrumento de lectura de la realidad; sistemas de significaciones que permiten interpretar el curso de los acontecimientos y las relaciones sociales; que expresan la relación que los individuos y los grupos mantienen con el mundo y los otros; que son forjadas en la interacción y el contacto con los discursos que circulan en el espacio público; que están inscritas en el lenguaje y en las prácticas; y que funcionan como un lenguaje en razón de su función simbólica y de los marcos que proporcionan para codificar y categorizar lo compone el universo de la vida.*” (Jodelet, D., 2000, en Perera, M., 2005, citado por Pérez, 2007))

Otros autores seguidores de la teoría enfatizan en la importancia de la cultura y la pertenencia a determinados grupos sociales, como es el caso de Carugati y Palmanori al plantear que “... *las representaciones sociales son un conjunto de proposiciones, de reacciones y de evaluaciones sobre puntos particulares, emitidos por el “coro colectivo” de aquí o allí, durante una charla o conversación. “Coro colectivo” del que se quiera o no cada uno forma parte. Se podría hablar de “opinión pública”, pero de hecho estas proposiciones, reacciones, evaluaciones se organizan de modo muy distinto según las culturas, las clases y los grupos en el interior de cada cultura. Se trata pues de universos de opiniones bien organizados y compartidas por categorías o grupos de individuos.*” (Carugati, F., y Palmanori, A., 1991 en Perera, M., 1999, citado por Alfonso Pérez, 2007).

Di Giacomo refiere que son “... *modelos imaginarios de categorías de evaluación, categorización y de explicación de las relaciones entre objetos sociales, particularmente entre grupos que conducen hacia normas y decisiones colectivas de acción...*” (Giacomo, 1981, en Perera, M., 1999, citado por Alfonso Pérez, 2007). Años más tarde insistiría en el carácter estructurado de esta categoría al plantear: “... *todo conjunto de opiniones no constituye sin embargo una representación social... el primer criterio para identificar una representación social es que está estructurada*”. (Giacomo, 1987, en Ibáñez, T., 1988, citado por Alfonso Pérez, 2007). Con este planteamiento el autor nos indica que necesariamente no tiene por qué existir una representación social para cada objeto en el que pensemos, aunque sugiere el carácter molar de la misma al englobar distintos componentes de forma sistémica.

Algunas de las elaboraciones de Tomás Ibáñez nos plantean que “... *las representaciones producen los significados que la gente necesita para comprender, actuar y orientarse en su medio social. En este sentido, las representaciones actúan de forma análoga a las teorías científicas. Son teorías de sentido común que permiten describir, clasificar y explicar los fenómenos de las*

realidades cotidianas, con suficiente precisión para que las personas puedan desenvolverse en ellas sin tropezar con demasiados contratiempos. En definitiva, las representaciones sociales parecen constituir unos mecanismos y unos fenómenos que son estrictamente indispensables para el desarrollo de la vida en sociedad.” (Ibáñez, T., 1988, citado por Alfonso Pérez, 2007).

Otros investigadores han planteado que las representaciones sociales son ante todo “productos socioculturales” pues proceden de la sociedad y nos informan sobre características propias de grupos que las asumen. Estudiar contenidos concretos de determinadas representaciones permite describir características de una sociedad en un momento preciso de la historia de esa sociedad. Sin embargo, no se puede olvidar que ante todo, las representaciones sociales son procesos. Son a la vez pensamiento constituido y pensamiento constituyente; pensamiento constituido en tanto se transforman en productos que intervienen en la vida social como estructuras preformadas que posibilita interpretar la realidad. Son pensamiento constituyente pues no sólo reflejan la realidad sino que intervienen también en su elaboración. Por ello se puede afirmar que la representación social es un proceso de construcción de la realidad.

De modo general, las representaciones sociales constituyen una formación subjetiva, multifacética y polimorfa, donde fenómenos de la cultura, la ideología y la pertenencia socio-estructural dejan su impronta; al mismo tiempo que elementos afectivos, cognitivos, simbólicos y valorativos participan en su configuración. Ciertamente, son muchas las nociones que sobre este tópico se han elaborado; por tal motivo resulta imposible dar cuenta de todas ellas, no obstante, a pesar de su diversidad notamos que no son excluyentes ni contradictorias, sino que tienden a complementarse. A Modo de conclusión Alfonso Pérez (2007) plantea que existen tantas definiciones como la amplia variedad de objetos de representación.

II- La construcción de las representaciones sociales.

Considerando lo expuesto por Ibette Alfonso Pérez (2007) las representaciones sociales constituyen una unidad funcional estructurada. Están integradas por formaciones subjetivas tales como: opiniones, actitudes, creencias, imágenes, valores, informaciones y conocimientos. Algunas pueden guardar estrecha relación con la propia representación social, y en esto han radicado muchas críticas, de modo que ellas se encuentran contenidas dentro de la propia representación y por tanto, las representaciones sociales las trasciende, siendo una formación más compleja.

Las representaciones se estructuran alrededor de tres componentes fundamentales: la actitud hacia el objeto, la información sobre ese objeto y un campo de representación donde se organizan jerárquicamente una serie de contenidos.

Investigaciones llevadas a cabo han demostrado que desde el punto de vista de la génesis, la actitud es la primera dimensión de una representación, pues nos representamos “algo” luego y en función de la toma de posición hacia ese “algo”.

-La actitud: Es el elemento afectivo de la representación. Se manifiesta como la disposición más o menos favorable que tiene una persona hacia el objeto de la representación; expresa por tanto, una orientación evaluativa en relación con el objeto. Imprime carácter dinámico y orienta el comportamiento hacia el objeto de representación, dotándolo de reacciones emocionales de diversa intensidad y dirección.

Moscovici (Citado por Alfonso Pérez, 2007) señala que: “... la actitud implica un estímulo ya constituido, presente en la realidad social a la que se reacciona con determinada disposición interna, mientras que la representación social se sitúa en “ambos polos”: constituye el estímulo y determina la respuesta que se da.” (Referido por Rodríguez, O., 2001, en Alfonso Pérez, 2007)). Según Darío Páez (Citado por Alfonso Pérez, 2007) la diferencia más notable entre

actitud y representación está dada en la interpretación de los datos más que en los instrumentos que son utilizados, pues las técnicas son muy similares.

-La información: Es la dimensión que refiere los conocimientos en torno al objeto de representación; su cantidad y calidad es variada en función de varios factores. Dentro de ellos, la pertenencia grupal y la inserción social juegan un rol esencial, pues el acceso a las informaciones está siempre mediatizado por ambas variables. También tienen una fuerte capacidad de influencia la cercanía o distancia de los grupos respecto al objeto de representación y las prácticas sociales en torno a este.

-Campo de representación: Este es el tercer elemento constitutivo de la representación social. Nos sugiere la idea de “modelo” y está referido al orden que toman los contenidos representacionales, que se organizan en una estructura funcional determinada. El campo representacional se estructura en torno al núcleo o esquema figurativo, que constituye la parte más estable y sólida de la representación, compuesto por cogniciones que dotan de significado al resto de los elementos. En el núcleo figurativo se encuentran aquellos contenidos de mayor significación para los sujetos, que expresan de forma vívida al objeto representado. Es necesario destacar que esta dimensión es “construida” por el investigador a partir del estudio de las anteriores.

Jean Claude Abric (1976), citado por Alfonso Pérez (2007) presupone que una representación está organizada en un sistema central y otro periférico. Plantea la hipótesis según la cual los individuos o grupos reaccionan no a las características objetivas de la situación, sino a la representación que de ellas tienen.

El sistema central tiene una marcada relevancia ya que va a estructurar los contenidos que están fuertemente anclados sobre la memoria colectiva del grupo que lo elabora, dotando a la representación de estabilidad y permanencia, por lo cual constituye la parte más coherente y rígida.

Las principales características de este sistema son (Abric 1976, citado en Alfonso Pérez, 2007):

1. Está directamente vinculado y determinado por las condiciones históricas, sociológicas e ideológicas. Marcado por la memoria colectiva del grupo y su sistema de normas.
2. Dotado de estabilidad, coherencia y resistencia al cambio. Garantiza la continuidad y permanencia de la representación.
3. Tiene una cierta y relativa independencia del contexto social inmediato.
4. Tiene una función generadora, a través de la cual se crea o se transforma y da significación a otros elementos constitutivos de la representación.
5. Es el elemento unificador o estabilizador, pues determina la naturaleza de los lazos que unen entre sí los elementos de la representación.
6. Tiene función consensual, pues permite definir la homogeneidad del grupo social.

En el sistema periférico se encuentran insertadas las experiencias individuales de cada sujeto, por lo cual es posible explicar la diversidad de representaciones que existen al interno de un grupo entre sus miembros. Este sistema adopta mayor dinamismo, flexibilidad e individualización que el sistema central. Sus características fundamentales pueden ser sintetizadas de la siguiente manera (Abric, 1976; citado por Alfonso Perez, 2007):

1. Es más sensible a las características del contexto inmediato. Concretiza el sistema central en términos de toma de posición o conducta.
2. Por su flexibilidad, asegura la función de regulación y adaptación del sistema central a los desajustes y características de la situación concreta a la que se enfrenta el grupo. Es un elemento esencial en la defensa y protección de la significación central de la representación y absorbe las informaciones o eventos nuevos, susceptibles de cuestionar el núcleo central.
3. Su flexibilidad y elasticidad posibilitan la integración de la representación a las variaciones individuales vinculadas a la historia del sujeto, a sus experiencias vividas.

Hace posible la existencia de representaciones más individualizadas, organizadas alrededor de un núcleo central común al resto de los miembros del grupo. Permite una cierta modulación individual de la representación.

La representación se estructura en torno al núcleo figurativo que la dota de significación global y organiza los elementos periféricos que protegen su estabilidad y además tiene funciones adaptativas.

En su tratado sobre representaciones sociales, Umaña (2002) expone que las R S se construyen a partir de una serie de materiales de muy diversas procedencias:

- El fondo cultural acumulado en la sociedad a lo largo de su historia. Dicho fondo está constituido por las creencias ampliamente compartidas, los valores considerados como básicos y las referencias históricas y culturales que conforman la memoria colectiva y la identidad de la propia sociedad. Todo ello se materializa en las diversas instituciones sociales, por ejemplo en la lengua y en general en todos los objetos materiales. De acuerdo con Ibáñez (citado por Umaña, 2002), las fuentes de determinación de las R S se encuentran en el conjunto de condiciones económicas, sociales e históricas que caracterizan a una sociedad determinada y en el sistema de creencias y de valores que circulan en su seno.
- Los mecanismos de anclaje y objetivación. Ambos son mecanismos que provienen de la propia dinámica de las representaciones sociales. El primero de ellos concierne a la forma en que los saberes y las ideas acerca de determinados objetos entran a formar parte de las R S de dichos objetos mediante una serie de transformaciones específicas. El segundo da cuenta de cómo inciden las estructuras sociales sobre la formación de las representaciones sociales, y de cómo intervienen los esquemas ya constituidos en la elaboración de nuevas representaciones.

- El conjunto de prácticas sociales que se encuentran relacionadas con las diversas modalidades de la comunicación social. Es, en efecto, en los procesos de comunicación social donde se origina principalmente la construcción de las R S. En este sentido, los medios de comunicación de masas tienen un peso preponderante para transmitir valores, conocimientos, creencias y modelos de conductas. Tanto los medios que tienen un alcance general, la televisión o los que se dirigen a categorías sociales específicas como las revistas de divulgación científica, por ejemplo, desempeñan un papel fundamental en la conformación de la visión de la realidad que tienen las personas sometidas a su influencia. La comunicación interpersonal y en particular la de las innumerables conversaciones en las que participa toda persona durante el transcurso de un día cualquiera de su vida cotidiana, es otra modalidad de la comunicación social cuya influencia es igualmente significativa.

Es importante recordar que la inserción social o la ubicación de las personas en la estructura social, no solo interviene para la exposición selectiva de distintos contenidos conversacionales, sino que ejerce también una influencia sobre el tipo de experiencia personal que se establece con relación al objeto de la representación. Esta experiencia, variable según las distintas ubicaciones sociales, condiciona la relación con el objeto así como la naturaleza del conocimiento que se alcanza sobre él.

Todos estos elementos contribuyen a la configuración de la representación social, entrelazando sus efectos con los que provienen de las comunicaciones sociales.

III-Funciones de las representaciones sociales.

Las funciones de las representaciones sociales han sido expuestas por varios autores destacando la funcionalidad y utilidad práctica de la teoría en el ámbito social. Jean Claude Abric (1994), citado por Alfonso Pérez (2007) hace

una sistematización sobre el tema donde resume, a su modo de ver, cuatro funciones básicas de las representaciones. Estas funciones han sido desarrolladas en un trabajo realizado por Maricela Perera (1999) citado por Alfonso Pérez (2007), siendo precisamente dichas funciones las que presentamos a continuación:

1. Función de conocimiento: Permite comprender y explicar la realidad. Las representaciones permiten a los actores sociales adquirir nuevos conocimientos e integrarlos, de modo asimilable y comprensible para ellos, coherente con sus esquemas cognitivos y valores. Por otro lado, ellas facilitan -y son condición necesaria para- la comunicación. Definen el cuadro de referencias comunes que permiten el intercambio social, la transmisión y difusión del conocimiento.

2. Función identitaria: Las representaciones participan en la definición de la identidad y permiten salvaguardar la especificidad de los grupos. Sitúan además, a los individuos y los grupos en el contexto social, permitiendo la elaboración de una identidad social y personal gratificante, o sea, compatible con el sistema de normas y valores social e históricamente determinados.

3. Función de orientación: Las representaciones guían los comportamientos y las prácticas. Intervienen directamente en la definición de la finalidad de una situación, determinando así a priori, el tipo de relaciones apropiadas para el sujeto. Permiten producir un sistema de anticipaciones y expectativas, constituyendo una acción sobre la realidad. Posibilitan la selección y filtraje de informaciones, la interpretación de la realidad conforme a su representación. Ella define lo que es lícito y tolerable en un contexto social dado.

4. Función justificatoria: Las representaciones permiten justificar un comportamiento o toma de posición, explicar una acción o conducta asumida por los participantes de una situación.

Según lo establecido por Perera (1999), citado por Alfonso Pérez (2007) la funcionalidad de las representaciones sociales puede sintetizarse en evaluativas, orientadoras, explicativas y clasificatorias. A esta es necesario añadir otras dos

funciones que guardan estrecha interrelación con las mencionadas anteriormente. Dichas funciones son:

1. **Función sustitutiva:** Las representaciones actúan como imágenes que sustituyen la realidad a la que se refieren, y a su vez participan en la construcción del conocimiento sobre dicha realidad.
2. **Función icónico-simbólica:** Permite hacer presente un fenómeno, objeto o hecho de la realidad social, a través de las imágenes o símbolos que sustituyen esa realidad. De tal modo, ellas actúan como una práctica teatral, recreándonos la realidad de modo simbólico.

Considerando ahora lo expresado por Sandoval (1997) en Umaña (2002) las R S tienen cuatro funciones:

- La comprensión, función que posibilita pensar el mundo y sus relaciones.
- La valoración, que permite calificar o enjuiciar hechos.
- La comunicación, a partir de la cual las personas interactúan mediante la creación y recreación de las representaciones sociales.
- La actuación, que está condicionada por las representaciones sociales.

Los intercambios verbales de la vida cotidiana exigen algo más que la utilización de un mismo código lingüístico. Exigen que se comparta un mismo trasfondo de representaciones sociales, aunque sea para expresar posturas contrapuestas. Este trasfondo común suple el estricto rigor discursivo que es necesario para transmitir sin ambigüedades los significados adecuados, rigor que es obviamente imposible mantener en las improvisaciones espontáneas de la vida cotidiana (Umaña, 2002)

Es así como a partir de las representaciones sociales, las personas producen los significados que se requieren para comprender, evaluar, comunicar y actuar en el mundo social.

IV- Conceptos relacionados.

Las R S (no son las únicas producciones mentales que tienen un origen social. Otras modalidades del pensamiento surgen también del trasfondo cultural acumulado a lo largo de la historia. Tampoco son las únicas que se forman con base en instancias sociales estructuralmente definidas y que tienen un modo de existencia social.

Las R S, por último, no tienen la exclusiva de desempeñar funciones sociales específicas.

Otras producciones mentales de tipo social cumplen también funciones pragmático- sociales, orientando la interpretación-construcción de la realidad y guiando tanto las conductas como las relaciones sociales. Las ideologías son algunas de las modalidades de pensamiento social que reúnen, al igual que las R S, estas características.

- Las ideologías

La estrecha relación conceptual que une a las R S y a las ideologías ha hecho que algunos autores (Robert y Faugeron, en Ibáñez, citado por Umaña, 2002) afirmen que las R S no son sino la manifestación concreta y objetivada de las ideologías que las engendran. Según este punto de vista, las R S constituyen la forma concreta en que se manifiestan las ideologías cuando éstas se encaran con un objeto social específico.

Moscovici, que coincide en este particular con Althusser, considera que las R S y las ideologías se encuentran en una relación de inclusión. Una ideología es, en esta perspectiva, el sistema constituido por un conjunto de representaciones sociales y la relación entre ambas pertenece por lo tanto al tipo de relación que une a las partes con el todo.

De acuerdo con Ibáñez, (en Umaña, 2002) en la primera versión se reconoce la importancia de las R S, pero se les sitúa en una relación de

dependencia con respecto a las ideologías, lo cual minimiza el concepto de R S pues su interés sería el de facilitar el acceso a las ideologías implícitas. En la versión de Moscovici (citado en Umaña, 2002), sin embargo, se anula la utilidad del concepto de ideología, la cual se ve reducida a un concepto englobador, que se queda vacío si se le restaran las representaciones sociales.

Una perspectiva que no reduce un concepto a otro y que trata de mantener la potencia explicativa de ambos conceptos es la enunciada por Ibáñez (citado por Umaña, 2002). Para este autor, las R S se refieren siempre a un objeto particular y pueden ser asignadas a agentes sociales específicos. Es decir, las R S son siempre representaciones de algo y de alguien y siempre son construidas por grupos o personas, lo cual excluye la existencia de representaciones sociales genéricas y socialmente indiferenciadas en cuanto a sus portadores. En oposición con estas características, la ideología sí tiene un carácter de generalidad que la asimila a un código interpretativo o a un dispositivo generador de juicios, percepción, actitudes, sobre objetos específicos, pero sin que el propio código esté anclado en un objeto particular sino que atraviesa todos los objetos, además de que no es atribuible a un agente particular.

No obstante, se puede afirmar que la ideología —al igual que las conversaciones, las vivencias, la ubicación de las personas en la estructura social—, es una de las condiciones de producción de las R S. Es decir, la ideología es uno de los elementos de causalidad que interviene en la génesis de las R S, pero esta relación de causalidad es de tipo circular, puesto que las R S pueden modificar a su vez los elementos ideológicos que han contribuido a su propia formación.

En definitiva las ideologías y las representaciones sociales son objetos distintos pero estrechamente vinculados entre sí por relaciones de causalidad de tipo circular.

El estudio de cada uno de estos dos fenómenos es relevante para la comprensión del otro... (y) nos informa sobre la ideología que subyace a la representación

social. Es preciso estudiar las representaciones sociales para esclarecer los fenómenos ideológicos (Ibáñez, 1988, en Umaña, 2002).

Existen otros conceptos de menos alcance que el de ideología y aunque no son formas del pensamiento social en el pleno sentido de la expresión, mantienen una proximidad con las RS, por lo que es necesario precisar sus puntos de similitud y de diferenciación.

- Las creencias

Según Rokeach (en Gallego, 1991, citado por Umaña, 2002) las creencias son proposiciones simples, conscientes o inconscientes, inferidas de lo que las personas dicen o hacen, capaces de ser precedidas por la frase: “Yo creo que...” El contenido de una creencia puede: *a)* describir el objeto de la creencia como verdadero o falso, correcto o incorrecto; *b)* evaluarlo como bueno o malo o, *c)* propugnar un cierto curso de acción o un cierto estado de existencia como indeseable. Entre creencia y actuación existe una relación, pero no como causa-efecto, sino como tendencia, predisposición o prescripción, en el sentido de orientación o norma para la acción.

Si bien no es común que creencia y R S se confundan, el concepto de creencia es uno de los elementos que conforman el campo de representación, sin que ello signifique que los estudios sobre las creencias sean estudios de R S.

-La percepción

La percepción y R S aluden a la categorización de personas u objetos por lo que ambos conceptos se tienden a confundir. Sin embargo los estudios de percepción social se centran en los mecanismos de respuestas sociales y de procesamiento de la información y los de R S en los modos de conocimiento y los procesos simbólicos en su relación con la visión de mundo y la actuación social de los seres humanos (Gilly Banchs, 1986, citado por Umaña, 2002)

- Los estereotipos.

Los estereotipos son categorías de atributos específicos a un grupo que se caracterizan por su rigidez. En este sentido son más dinámicas las R S pues éstas se modifican constantemente en la interacción diaria de las personas. Asimismo la R S se diferencia de los estereotipos por su función: los estereotipos son el primer paso en el origen de una representación; cuando se obtiene información de algo o de alguien se adscribe en el grupo o situación a las cuales ese grupo o situación pertenece, o sea los estereotipos cumplen una función de “economía psíquica” en el proceso de categorización social.

- La actitud

Una de las principales diferencias entre el concepto de actitud y el concepto de R S estriba en que la actitud se sitúa exclusivamente en el polo de las respuestas. El concepto de actitud implica la existencia de un estímulo “ya constituido” hacia el cual se reacciona según el tipo de disposición interna que se haya construido hacia él. Por el contrario, la R S se sitúa en ambos polos o, mejor dicho, entrelaza la respuesta y el estímulo de forma indisoluble (Ibáñez, citado por Umaña, 2002). La respuesta que las personas dan ante un objeto determinado está prefigurada ya en la forma en que construyen ese objeto. El estímulo provoca efectivamente un cierto tipo de respuesta, pero se construye el estímulo con base en las respuestas que las personas son susceptibles de dar. Las R S actúan simultáneamente sobre el estímulo y sobre la respuesta. En otras palabras, la actitud determina, orienta la respuesta frente a cierto estímulo; la R S constituye el estímulo y la respuesta que se da.

La disposición a responder de cierta forma no se adquiere, por lo tanto, como un fenómeno separado de la elaboración del estímulo.

- La opinión

Según Moscovici (1979) en Umaña (2002), la opinión es una fórmula socialmente valorizada a la que las personas se adhieren y, por otra parte, una

toma de posición acerca de un problema controvertido de la sociedad o de objetos sociales cuyo interés es compartido por el grupo.

La opinión propicia la utilización de conceptos; no obstante, ella no es el origen de tales conceptos porque los significados que los originan provienen de las R S que se confrontan en el contexto de la comunicación y la divergencia (Rodríguez, 1997, en Umaña, 2002)). Es decir, la diferencia entre la opinión y la R S es que esta última informa del contexto, de los criterios de juicio y de los conceptos subyacentes en la opinión, mientras que la opinión solo informa sobre la reacción de las personas hacia los objetos dados desde afuera independientemente de los y las actoras sociales.

Los estudios de opinión se refieren a la toma de posición frente a cuestiones sociales de relevancia. En cambio, el estudio de las R S considera las relaciones y las interacciones sociales, pues son ellas las que generan los cambios de opinión de las personas frente a circunstancias distintas: personas, lugares, situaciones.

- La imagen

La imagen es el concepto que más se utiliza como sinónimo de R S. Tanto la imagen como la representación social hacen referencia a ciertos contenidos mentales fenomenológicos que se asocian con determinados objetos, supuestamente reales.

La imagen, sin embargo, es una reproducción pasiva de un exterior en un interior. Esto equivale a decir que la imagen se construye esencialmente como reproducción mental de un objeto exterior y se relaciona básicamente con los mecanismos perceptivos.

La RS, lejos de constituir una reproducción especular de cierto objeto exterior, consiste en un proceso de construcción mental de un objeto cuya existencia depende en parte del propio proceso de representación. Es decir, aunque la representación alude a imágenes y figuras, la representación es algo más que un

puro reflejo del mundo exterior por el marcaje social que contiene y por la función que cumple en la interacción social (Ibáñez, citado por Umaña, 2002)

Reproducir y producir pertenecen a distintos ámbitos y denotan la distancia entre ambos conceptos. Si bien, al igual que ocurre con el concepto de actitud, la R S integra el concepto de imagen en su propia formulación; es necesario insistir que cuando se habla de R S se parte de que no hay un corte entre el universo exterior y el universo de las personas o de los grupos y de que, en el fondo, el sujeto y el objeto no son heterogéneos en su campo común. El objeto está inscrito en un contexto activo, móvil, puesto que, en parte, fue concebido por la persona o la colectividad como prolongación de su comportamiento y solo existe para ellas en función de los medios y los métodos que permiten conocerlo.

Los conceptos de imagen, de opinión y de actitud no tienen en cuenta esas vinculaciones, ni la apertura que las acompaña. Se considera a los grupos en forma estática, no por lo que crean y lo que comunican, sino porque utilizan una información que circula en la sociedad.

En resumen, las R S son conjuntos dinámicos, su característica es la producción de comportamientos y de relaciones con el medio, *en una acción que modifica a ambos y no una reproducción de esos comportamientos, o de estas relaciones, ni una reacción a un estímulo exterior dado* (Moscovici, 1979, en Umaña, 2002).

Capítulo II. Educación física.

I- Concepto de Educación Física.

Durante años se ha tratado de definir a la Educación Física, pero siempre hubo disidencias. ¿Es ciencia o es disciplina? Con respecto a esto, existen diferentes conceptos de autores que se detallan a continuación:

- Zeuner (1959) citado por Guarín (2001): “Reduce la ciencia deportiva a la Educación Física, intentando definirla como ciencia a partir del concepto movimiento, por lo tanto su objeto de estudio es científico, haciendo que la Educación Física se le tome como un medio central apoyada en ciencias auxiliares, conformando así un complejo para su estudio perfecto”.
- Scheffler: “Habla del movimiento, también como objeto de estudio de una ciencia de la Educación Física”.
- Bennett: “El objeto de estudio y de la teoría de la Educación Física es el movimiento y la conducta del hombre que se forma por los ejercicios físicos, no los ejercicios como cosa”.
- Fetz: “Así como Bennett toma el mismo objeto (el movimiento) sólo que en su teoría profundiza el movimiento humano en cuanto es un medio informativo”.
- Groll (1957) en Guarín (2001): “El objeto o el ámbito de estudio de la Educación Física es un fenómeno cultural y problema social que son los ejercicios físicos con sus múltiples repercusiones en el terreno de la Educación entendiendo por ejercicios físicos todas las formas de actividad corporal. Además, dice que las ciencias de la Educación constituyen la patria propia y adecuada de la Educación Física en razón de su enorme y gran amplitud de su objeto le reconoce a la Educación Física una relativa independencia o autonomía”.

- Vaupel: “Reconoce un carácter científico a la Educación Física pero rechaza el término de Ciencia Deportiva porque a su entender, el vocablo Deporte es demasiado equívoco para lograr una terminología estricta y bien definida”. José María Caggigal (1968) en: Defiende el carácter científico de la Educación Física, adscrita a las ciencias pedagógicas: "La educación física va estructurando sus conocimientos, se esfuerza por estandarizar internacionalmente los métodos de observación, adquiriendo una sistemática cada vez más específica, y delimita su objeto propio, concretándolo en el hombre en movimiento o en cuanto capaz de movimiento, con todas sus consecuencias culturales".

- A propósito J. Rodríguez (1998) en Guarín (2001) y su grupo de la Universidad de Granada, referencia los trabajos epistemológicos de J. M. Caggigal, en los que es evidente su posición sobre el estatus científico de los estudios sobre Educación Física y deporte y su adscripción a las ciencias pedagógicas. Al analizar las exigencias que se reclaman para ser Ciencia, sus argumentos denotan consistencia: Con respecto a las metodologías, encuentran caminos orientados a las ciencias biológicas, otros a los métodos pedagógicos, todos ellos sistemáticos, estandarizados y objetivos; con respecto al cuerpo de conocimientos, la abundancia de investigaciones, y las obras que tratan el ejercicio como parte de la vida como de la cultura la ubican como Ciencia de la Educación; el objeto de estudio es para Caggigal "El hombre en movimiento y las relaciones creadas a partir de esa actitud y aptitud".

- Parecería que todo está dicho, sin embargo es cauteloso al plantear que la teoría de la ciencia, en general, ha sido un terreno de cierta variabilidad de opiniones y que al aplicarse dicha teoría de la ciencia a la educación física, la heterogeneidad y vulnerabilidad aumenta; para sustentar lo dicho, encuentra apoyo en O. Grupe quien plantea que a la Educación Física le

falta sistematicidad, independencia teórica a pesar de considerarla ciencia de la Educación. Tampoco Caggigal desconoce que el objeto de estudio "el hombre en movimiento" se comparte con otras ciencias como la anatomía funcional, la biomecánica, la fisiología, la psicología en las que lo que cambia son los objetivos, además advierte la dificultad que se tiene para denominar nuestra disciplina como: cultura física, ciencias del deporte, educación corporal. En esta misma perspectiva se ubican autores referenciados por el mismo Caggigal, como los siguientes:

- Stranai (1962) citado por Guarín (2001): Sitúa su objeto central en el movimiento desde las ciencias de la cultura corporal.
- Groll (1957) en Guarín (2001): Argumenta que es el fenómeno el objeto de la investigación de la educación Física, cultural y el problema social de los ejercicios físicos, con sus múltiples repercusiones en el campo de la educación en general.
- Rijsdorp (1962) en Guarín (2001): la define como Gimnología, la cual investiga los ejercicios físicos y su aplicación en todos los terrenos desde los anatómicos, biomecánicos, fisiológicos, sociológicos, hasta los pedagógicos, filosóficos y antropológicos.
- Muller (1928) citado por Guarín (2001): Define el objeto de estudio como "La enseñanza del movimiento".
- Carl Diem (1957) en Guarín (2001): La ubica como Ciencia del hombre en movimiento: "No es una ciencia que registra los conocimientos y logros deportivos, sino una parte del esfuerzo humano encaminado a

perfeccionar, por medio de la ciencia, la naturaleza del hombre, sus objetivos en el mundo y las obligaciones de su misión".

- Meinell (1957) en Guarín (2001): Lo identifica como el hombre en movimiento, que resuelve educarse a sí mismo para perfeccionarse como ser biológico y social.

- El profesor Emilio Ortega G. dice: "La Educación Física es una ciencia a todos sus efectos: Así lo demuestra el abandono progresivo de la intuición, para dar paso a métodos y conceptos experimentales y científicos". Aquí valdría la pena preguntarse: Cuáles experiencias, cuáles conceptos?

- Para O. Groupe, referenciado por Rodríguez (1998), citado en Guarín (2001) la Pedagogía como Ciencia, es la que mejor pueda albergar la actividad física deportiva, porque las ciencias de la educación posibilitan hablar de ejercicio físico, deporte, juego, aún desde un contexto de mayor cobertura, incluso desde otras ciencias más especializadas. Argumenta, que si se le contempla de esta manera, no solo se hablará desde la intención educativa de la Educación Física desde lo higiénico, desde lo estético, desde lo social, sino también desde el juego, el deporte, la gimnasia, la danza, la educación higiénica y la formación del movimiento o de la postura en distintas poblaciones etáreas. Valida en sus tesis que los principios de legitimación de la teoría de la educación física son la corporalidad y el juego, se entiende que el movimiento está inmerso en esas dos categorías.

- Para Vicente Pedraz (1998), citado por Guarín (2001) la teoría de la educación física se incluye dentro de los tres modelos de la racionalidad: explicativo - predictiva, normativo - ética y normativo-técnica, lo que significa para el autor la fusión entre ciencia, filosofía y pedagogía. Debe

ser científica en el sentido de racionalidad explicativa-interpretativa - predictiva y a la vez tecnoética integrando por tanto leyes y normas.

- Pierre Parlebas, a decir de Hernández Moreno, (1998), en Guarín, (2001) sugiere un nuevo paradigma: la ciencia de la Praxiología Motriz, cuyo objeto de conocimiento es la acción motriz (conjunto de acciones motrices), entendida como un comportamiento integral de base práctica o motora, que articula en el sujeto, emociones, sentimientos, pensamientos y expresiones, cuyo ámbito y misión no se limite a la escuela ni a la educación, sino al estudio de la acción motriz entendida como una categoría conceptual más amplia que la conducta motriz, presentada inicialmente por el mismo Parlebas.

A pesar de encontrar muy pertinente la propuesta de Parlebas, encuentro que el pensamiento de Trigo y Rey (2000, en Guarín, 2001) precisamente logra diferenciar movimiento y motricidad. La dimensión del movimiento como el constante cambio de posición o de lugar de un cuerpo, con adjetivos como Motor/ra (producir movimiento, maquina que lo produce) y Motriz (de motor, que mueve) y la dimensión de motricidad, con su adjetivo Motríceo /a, que no se reduce solo a espacio - tiempo, sino que se sitúa también en un proceso cultural, simbólico, social, volitivo, afectivo, intelectual y hasta motor. Porque reconoce características neuro - cibernéticas que incluyen también factores subjetivos y contenidos de la conciencia.

Por lo anterior, y desde una posición complementaria, considero que se debe ubicar como principio paradigmático de la Educación Física, la Praxiología de la Motricidad, cuyo objeto de estudio sea La Motricidad Humana. .

El concepto de motricidad propuesto permite desarrollar ámbitos de la Educación Física, por ser en la relación pedagógica en la que se llega a repensar y reconocer el cuerpo hacia acciones con sentido, que permiten que la inteligencia cinestésica corporal (evocando a H. Gartner, en Guarín, 2001) posibiliten explorar capacidades propias de las singularidades humanas.

Al igual, se puede enfocar en el deporte, desde las posibilidades que se brinden para generar interacciones humanas, densas en libres formas de expresión corporal, con opciones lúdicas y creativas, que identifican las propias y múltiples manifestaciones del deporte. Y por ser la motricidad una dimensión simbólica, la recreación permite redimensionar el concepto de cultura, en tanto posibilidad de generar formas creativas.

Con base en lo expuesto es prematuro reclamar el carácter de ciencia para la Educación Física, pero es válido seguir avanzando en este proceso de construcción de tal manera que se fortalezcan los argumentos que la sustentan como disciplina pedagógica, como paradigma de motricidad humana, deconstruyendo con ellos, criterios reduccionistas, como algunas de las enunciados y fomentando, sobre todo, el crecimiento desde lo epistemológico (Guarín, 2001).

II- El Profesor de Educación Física.

Desde la creación de la sociedad y con ella la división social del trabajo, el ejercicio físico fue una de las fuentes de trabajo más importante en la misma.

La necesidad de entrenar el movimiento fue una actividad vital para la subsistencia del ser humano. El cazar, pescar, correr, saltar, nadar, etc.; fueron actividades que, como conocemos cuando estudiamos historia, el hombre tuvo que desarrollar para vivir.

Posteriormente, con el surgimiento de las guerras de conquistas, el ejercicio físico tomó otro carácter; esta vez para la preparación de los soldados para la guerra y al mismo tiempo, debido a lo anterior, también se comenzó a utilizar como elemento terapéutico, tanto para la recuperación de los heridos de la guerra, como para una serie de enfermedades (ortopédicas, respiratorias, etc.).

Según Licht, citado por Alonso López (2000), la utilización del ejercicio físico terapéutico y de robustecimiento del organismo data de más de mil años a.c.

Son conocidos bajo el término de "Gimnasia" las diferentes combinaciones de ejercicios para fortalecer el cuerpo de los guerreros y gladiadores de la Antigua Grecia, e igualmente, pero bajo el término de "Gimnasia Médica" tenemos que mencionar al "Kung Fu" de la Vieja China, el cual estaba constituido por una serie de posiciones y movimientos de ritual prescritos por los sacerdotes para el alivio del dolor y otros síntomas.

Mas tarde, con la creación de los Juegos Olímpicos, tanto Antiguos, como Modernos, el ejercicio físico siguió siendo el elemento básico de todo este sistema, naturalmente sin dejarlo de ser en lo que hasta ahora hemos mencionado.

Producto de todo esto, un grupo de individuo se dedicó a entrenar o preparar a aquellas personas que estaban motivadas por este tipo de actividad. A estos individuos se les llamó maestros; los cuales idearon una serie de sistemas de preparación (gimnasias) para las actividades que hemos mencionado (citado por Alonso López, 2000),

A partir del estudio, análisis y porqué no decir, investigaciones de estos sistemas de gimnásticos, se fueron creando las bases para que surgieran las primeras leyes pedagógicas de la educación del físico o capacidades motoras (leyes biológicas) del ser humano.

En la medida que se consolidaban estos sistemas, fueron creándose Escuelas para la formación de maestros de educadores del físico humano; de ahí que surgieran las primeras escuelas de educación física en distintos países: Alemania, Grecia, Inglaterra, etc. (citado por Alonso López 2000),

Desde siempre, la formación de Profesor de Educación Física ha precisado de disciplinas tales como: Anatomía, Fisiología, Bioquímica, Medicina Deportiva, Masaje, Educación Física Terapéutica, Pedagogía, Teoría y Metodología de la Actividad Física, Psicología; etc.; sólo por nombrar las ciencias afines mas generales en el plano internacional.

Como se puede apreciar, la formación del Profesor de Educación Física se establece a partir de tres pilares básicos: (citado por Alonso López, 2000),

1. Disciplinas Biomédicas.
2. Disciplinas Psicopedagógicas.
3. Disciplinas Deportivas.

La Kinesiología, como ciencia que estudia el movimiento, no incluye el aspecto pedagógico del problema o sistema; es decir estudia el movimiento puro como tal; pues de incluirle el aspecto pedagógico dejaría de ser Kinesiología para convertirse en Educación Física. Es decir, para la aplicación de las leyes kinesiológicas al hombre se necesita de un proceso de aprendizaje (leyes pedagógicas) y la única con posibilidades de realizar este cometido es la Educación Física; lo otro sería el ejercicio por el ejercicio, que puede traer resultados positivos o negativos según las leyes biológicas (salud) del organismo (Alonso López, 2000),

Analizando lo hasta aquí expresado, actualmente el ejercicio físico sigue siendo un factor de gran importancia para la salud y el bienestar del hombre. Fue una necesidad que en la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, reunida en París en su 20ª reunión el día 21 de noviembre de 1978, proclamara la "Carta Internacional de Educación Física y EL Deporte", donde en su artículo primero señala que "la práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental para todos" y en su inciso tercero se plantea que "se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes comprendidos en la edad preescolar, a las personas de edad (actualmente Tercera Edad) y a los deficientes (enfermos), a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos Programas de Educación Física y Deporte adaptados a sus necesidades".

Más adelante, en el artículo segundo, en el inciso 2º, se plantea que en "el plano del individuo, la educación física y el deporte contribuyen a preservar la salud, a proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna".

Posteriormente, en la Asamblea General del X Congreso Panamericano de Educación Física, celebrada en la Habana del 6 al 12 de Julio de 1986 (citado por Alonso López 2000), en su artículo segundo se señala: Organizar los trabajos de los congresos a partir de un tratamiento especializado a los problemas fundamentales del Continente y a nuestros intereses que puedan sintetizarse en las siguientes líneas de acción:

- Atención a las personas con impedimentos y a la aplicación de planes especializados de gimnasia terapéutica.
- Aspectos biomédicos de la Educación Física.

Estas, entre otras, fueron las líneas planteadas en ese evento.

De modo que queda claro, que el Profesor de Educación Física, no solamente puede entrenar a un equipo deportivo, administrar clases de educación física en una escuela, o trabajar en la recreación de la población; sino que además es capaz de compartir con el médico el tratamiento de una enfermedad, siempre que éste recomiende y por tanto autorice en su tratamiento el ejercicio físico (Alonso López 2000),

Es conocida la gran cantidad de casos que se exigen de la práctica de la Educación Física Escolar y que poseen problemas con la actividad laboral debido a diferentes enfermedades que presentan y sin embargo, contradictoriamente muchas de ellas pueden ser tratadas mediante ejercicios físicos, con la variante de que éstos posean fines terapéuticos. (Alonso López 2000),

Uno de los objetivos y preocupaciones de la Secretaría o Ministerio de Salud Pública de cualquier país, es la forma de reincorporar al paciente a la sociedad después de una enfermedad, con una óptima capacidad de trabajo tanto física como intelectual.

Sin embargo, hasta ahora los recursos humanos de la educación física que trabajan en estas áreas no poseen la formación requerida para este tipo de actividad especializada para las enfermedades que son posible de atender por

medio del ejercicio físico; no obstante, hay que señalar que en las que se utilizan se han logrado éxitos.

Se hace necesario formar recursos humanos especializados para esta actividad; los cuales no solamente tendrán los conocimientos prácticos y teóricos básicos de la Educación Física Terapéutica; sino que además serán capaces de poseer los conocimientos para desarrollar investigaciones sobre los métodos más idóneos de tratar diferentes enfermedades a través del ejercicio físico.

Analizando las disciplinas y pilares, ya expresadas, que sustentan los planes de estudios para la formación de Profesores de Educación Física de cualquier país, podemos observar que poseen los conocimientos básicos biomédicos para adquirir los conocimientos elementales de la Clínica (Fisiopatología) de cualquier enfermedad y a partir de ésta poder instrumentar un sistema de clases de educación física adaptadas a la(s) enfermedad(es) que posee la persona; siempre que el médico lo autorice. (Citado por Alonso López, 2000),

Es por eso que este tipo de ejercicio físico (educación física) tiene que ser dirigida por un Profesor de Educación Física, previa autorización médica, ya que éste posee los conocimientos sobre la influencia, organización y planificación para la ejecución de ejercicios físicos en el hombre.

Lo expresado anteriormente, ha sido experimentado y probado con éxito en muchos países, donde se ha llegado a la conclusión que integrar al profesional de la actividad física (profesor) al equipo médico o de salud de cualquier comunidad, dispensario, hospital, etc., eleva las potencialidades de este equipo a niveles increíbles. Es debido a esto, que existen países que en la Carrera de Medicina, se imparten conocimientos del efecto del ejercicio físico tanto para las personas sanas como enfermas, a fin de lograr la integración de ambos profesionales. Incluso estos conocimientos son impartidos a los estudiantes de medicina por profesionales del ejercicio físico, debido a su nivel de preparación en este tema. (Citado por Alonso López, 2000),

Son conocidas las influencias del ejercicio físico en el retardo del proceso involutivo que se produce en el envejecimiento y de todos los trastornos que este proceso conlleva; de ahí, la importancia de trabajar con la población adulta (edad laboral) y avanzada (tercera edad) que poseen enfermedades crónicas no transmisibles, con el objetivo de utilizar la actividad física tanto para fortalecer orgánicamente el cuerpo (efecto profiláctico), como con fines terapéuticos.

Es debido a lo antes señalado, que se hace imprescindible pasar a un plano superior la preparación de los que trabajan en este tipo de actividad rehabilitatoria, a fin de ampliar el espectro de enfermedades a atender por el ejercicio físico, el cual además de ser un medicamento económico y saludable, por no tener efectos secundarios negativos, si está bien planificado, posee la capacidad de reducir y en algunos casos, según la enfermedad (tipo y grado de afección de la misma), eliminar el consumo de medicamentos. (Citado por Alonso López, 2000),

De esta forma quedan bien delimitados los campos de trabajo y responsabilidades; mientras que el profesional de las Ciencias Médicas o Salud, conoce y determina si el paciente puede recibir este tipo de tratamiento (ejercicio físico); el profesional de la educación física planifica y dosifica el ejercicio que va a ejecutar dicho enfermo a partir de las indicaciones médicas.

Alonso López (2000) sostiene que de esta forma, de la misma manera que el médico es el responsable de la salud del hombre en la sociedad, el abogado de las leyes, el arquitecto de los diseños de construcción, etc.; el Profesor de Educación Física lo es en la educación del físico del hombre, mediante la utilización del ejercicio físico a partir de la aplicación de leyes o procesos pedagógicos para obtener beneficios biológicos (desarrollo morfofuncional-motor); independientemente de que este hombre esté sano o enfermo, ya que el Profesor de Educación Física es el especialista del ejercicio físico, pues lo ha estudiado como mínimo en su formación básica (graduación) durante 4 ó 5 años, según el país; y hoy en día, debido al desarrollo de la sociedad y de la división, y a la vez, integración (trabajo en equipo) social del trabajo, toda actividad debe ser

ejecutada por su especialista correspondiente, si es que se pretende desarrollar la misma con calidad.

Nadie como él, a partir de su propia experiencia motora podrá determinar si un ejercicio es beneficioso o no para una persona determinada; independientemente de la edad, sexo, nivel de salud y preparación física, etc.; que la misma posea., porque simplemente ha estudiado con mayor profundidad, como ningún otro profesional, el proceso y efecto del ejercicio físico en el organismo humano. Por lo que no utilizarlo donde quiera que exista este elemento (ejercicio físico) dentro un sistema es un gran error.

De modo que a partir de todo lo aquí expresado y como hemos dicho en otras oportunidades, el Profesor de Educación Física es uno de los profesionales con mayor responsabilidad para el presente siglo. Según Alonso López (2000) esto se fundamenta en lo siguiente:

1. Es el especialista del ejercicio físico; entiéndase como ejercicio físico el movimiento humano planificado y dosificado a partir de leyes pedagógicas para influir o repercutir positivamente en las leyes psicobiológicas del organismo humano, a partir de un control de las mismas.
2. El Profesor de Educación Física es un educador del físico (capacidades motoras) de la humanidad; aspecto éste que tiene una gran influencia en la salud de la misma; por lo tanto es un Promotor de la Salud del Pueblo.
3. Debido a lo anterior, es uno de los profesionales con mayor responsabilidad en la calidad de vida de las personas.
4. Es el profesional que trabaja con personas sanas, pero tiene la función de detectar cualquier tipo de desviación de la salud. Por ejemplo, en el caso de la postura; dado que en las clases de educación física los participantes posee poca cantidad de ropa, se facilita la observación de la misma. Por lo que el profesor de educación física de hecho es ya parte del equipo médico, ya que es la primera línea de salud de la sociedad; y tiene la responsabilidad de indicar a la persona la necesidad de asistir al médico.

Tiene la responsabilidad de participar, si el médico así lo determina, con ejercicios físico en la rehabilitación de las personas enfermas. (Alonso López, 2000)

III Capítulo- Vejez

I. Conceptos de vejez

Cuando se busca la definición de la vejez y el proceso de envejecimiento, referido a seres vivos, en diccionarios y enciclopedias ésta suele referirse a los aspectos biológicos, así la vejez es la calidad de viejo, está asociada al deterioro físico y psíquico, y se refiere al último periodo del ciclo vital. Si se reúnen las distintas definiciones, desde un punto de vista biologicista, la vejez aparece como resultado de un proceso de envejecimiento, entendiendo este último como el conjunto de modificaciones inevitables e irreversibles que se producen en los seres vivos cuyo final es la muerte. (Feixa 1996, en Tarrés Chamorro, 2002)

Pero una cosa es la definición de la vejez y otra es su conceptualización, qué es lo que significa para nosotros, y qué es lo que se asocia a este término. Y es aquí donde encontramos una gran diversidad y relatividad en cuanto a elementos y concepciones respecto a qué es lo que engloba este concepto, ya que proceso de envejecimiento no es igual para todos los seres humanos ni en todas las épocas históricas. Recuerdo el capítulo de un libro medieval que empezaba diciendo algo así como: "había un viejo de pelo y barba blanca, de unos 40 años, sentado bajo un árbol". Creo que este es un buen ejemplo de cómo la vejez, el concepto de vejez es relativo al tiempo, la época, el contexto, la cultura en la que uno vive y se desarrolla. En esta breve frase se puede apreciar muy bien la relatividad de los conceptos que se barajan al hablar de este tema.

El fragmento que he citado que corresponde a una época muy concreta, el periodo medieval, en el que las tasas de mortalidad eran muy elevadas y la esperanza de vida rondaba los 30 años, los pocos que superaban esa esperanza media eran considerados ancianos y, en cierto modo, sabios en virtud a los conocimientos acumulados a lo largo de su trayectoria vital. (Feixa 1996, en Tarrés Chamorro, 2002)

En la actualidad, en países como España, que poseen uno de los índices más elevados de esperanza de vida del mundo, 82 años para las mujeres y 75 años para los hombres, o en otros países en los que la media se sitúa en torno a los 75 años, se considera viejos a personas que están muy por debajo de esa media. ¿A qué es debido esto? Son muchos los factores que influyen, no sólo aquellos estrictamente demográficos y vitales, como el descenso de la tasa de mortalidad o el envejecimiento progresivo de la población.

Desde hace unas décadas se está engendrando un cambio en cuanto al concepto de ancianidad, así como al trato y consideración hacia estas personas. Del respeto y la deferencia hacia ellos en el pasado, en tanto que poseedores de conocimiento, hoy en día son tratados, en muchas ocasiones, como niños o menores de edad social porque "chocean", es decir, porque tienen sus facultades mentales disminuidas, si bien ante esto uno se pregunta hasta qué punto esta reducción de su capacidad mental es consecuencia del proceso de envejecimiento y hasta qué punto es debida a la falta de uso de la misma por asumir ellos mismos las características que la sociedad adjudica a los ancianos. La sociedad, los medios de comunicación de masas los muestran jugando al dominó o a las cartas en los centros de jubilados, o cuidando a los nietos como actividades "propias" de su edad, mientras que se presentan como excepcionales actividades que no tienen por qué serlas, por ejemplo la asistencia a centros de adultos, la utilización de las nuevas tecnologías, la apertura de ciber salas destinadas a la "tercera edad", cuyo único requisito para entrar es tener más de 65 años, o mostrar a los ancianos embarcados en diversas aventuras deportivas o intelectuales. De modo que no solo se les está negando la capacidad de sus facultades sino hasta la ilusión. (Feixa 1996, en Tarrés Chamorro, 2002)

Se considera a los ancianos como personas que no saben, se podría decir que se les asigna estatus carente de roles definidos en la sociedad contemporánea, desplazándolos también de este modo de los sistemas de control y de poder, que pasan a manos de los "jóvenes", a los que se atribuye mayores conocimientos

académicos o técnicos en razón de los rápidos cambios que está viviendo nuestro mundo. Recuérdese, por ejemplo, la denominada generación wasp, que una conocida marca de automóviles adoptó en un anuncio publicitario bajo el eslogan "joven aunque sobradamente preparado"; o bien los procesos de rejuvenecer las plantillas de las grandes empresas favoreciendo, o forzando, la jubilación anticipada a personas en torno a los 50 años.

Si se considera a los viejos desde un punto de vista económico, jubilados y asilados, se convierten en la práctica en personas de segunda categoría en tanto que ya no son productivas ni van a producir en el futuro. Se les considera una carga para las arcas públicas aunque, políticamente, se mejoran sus pensiones y la asistencia social que tienen derecho a percibir en función del voto que se espera conseguir de ellos. (Feixa 1996, en Tarrés Chamorro, 2002)

Asimismo en si atendemos a su posición social se habla del "viejo del pueblo" en unos casos (con una cierta carga peyorativa) y del "anciano" o persona de edad (edad, término indefinido y difícilmente asible) cuando se refiere a alguien de clase alta o con un alto poder adquisitivo. No es lo mismo un jubilado que un asilado en el imaginario popular.

Pero no solo eso sino que, incluso, palabras como viejo o anciano están desapareciendo casi de nuestro lenguaje siendo sustituidos, sobre todo en los medios de comunicación de masas y en el lenguaje "políticamente correcto", por expresiones como "tercera edad" o "nuestros mayores". En Hispanoamérica se utiliza el eufemismo de "adultos mayores".

Esto, en el ámbito simbólico es muy significativo, sobre todo por lo que supone de ocultación de la realidad, de marginación, es decir, como forma de exclusión social asociada al concepto de "retiro" (Feixa 1996, en Tarrés Chamorro, 2002)).

Teresa San Román, en su libro de 1989, *Vejez y cultura*, considera que el proceso de marginación en la vejez "consiste en la progresiva exclusión de los ancianos de los espacios y recursos comunes, que se acompaña y alimenta por una formación ideológica que da soporte racional y justifica moralmente aquella suplantación como una negación de acceso atribuible a una supuesta incapacidad personal, que implica, en último término, la negación de sus atributos sociales de entidad personal" (en Feixa 1996, citado por Tarrés Chamorro, 2002).

Esta negación de sus atributos sociales llega hasta el punto de que en diversos países, especialmente en Sudamérica durante el año 1999, declarado por la ONU Año Internacional del Anciano, se hayan propuesto programas al amparo de las organizaciones internacionales de salud, como es la OMS, cuyo objetivo principal es la "integración del adulto mayor", o bien que el jefe de gobierno mexicano, Cuauhtémoc Cárdenas, en ese mismo año hablara de "estimular la reincorporación del adulto mayor a la sociedad". Con esto no quiero decir que esté con contra de estos programas, que no se me entienda mal, tan solo los utilizo como ejemplo de cómo a través del lenguaje puede analizarse cuál es la consideración del viejo en la sociedad actual, tanto a pie de calle como en el ámbito institucional (Tarrés Chamorro, 2002)

II. Envejecimiento de la Población.

Desde 1990, la proporción de estadounidenses de 65 años ha crecido de 4 a 13%. Además la población de mayor edad también esta envejeciendo. El segmento de mas rápido crecimiento está formado por personas de 85 años y más, y para el 2030 su número podría haberse duplicado (Kramarow (1999) por Papalia, D, 2001). Según los estimados del censo, la cantidad de centenarios (personas que cumplen 100 años) casi se duplicará hasta mas de 70.000 durante los años de 1990; si se continúa esta tasa de crecimiento, puede haber cerca de 850 mil centenarios para la mitad del siglo XXI (Krach y Velkoff, (1999) por Papalia, D. 2001)

Al igual que en los otros grupos de edad, la diversidad étnica está incrementándose entre los ancianos. En 1998, cerca del 16% de los ancianos estadounidenses eran miembros de grupos minoritarios; para el 2030 será del 25%. Es probable que la porción de ancianos hispanoamericanos se eleve a más del triple, y pase de 5.1 a 17.4%, y exceda la población anciana afroamericana (AARP, 1999 por Papalia, D. 2001)

El envejecimiento de la población tiene varias causas, en especial las altas tasas de natalidad y de inmigración durante la primera mitad del siglo XX y la prolongación de la vida debido a los progresos médicos y los estilos de vida saludables. Al mismo tiempo, la tendencia a formar familias pequeñas ha reducido el tamaño relativo de los grupos de edad más jóvenes. La tasa de crecimiento de la población anciana se disparará durante el primer tercio del siglo XXI a medida que envejece la generación del “baby boom” (nacidos entre 1946 y comienzos de los años 1960) (Papalia, D. 2001)

La población total también está envejeciendo gracias a la bonanza económica, al incremento en el suministro de alimentos, al control más efectivo de enfermedades infecciosas y a que se tiene más acceso a las instalaciones sanitarias y de acueducto más seguras, así como a la atención médica. Para el 2025 se espera que la población anciana sea más del doble de la actual en todo el mundo (U.S. Bureau Of de Census, 1990 por Papalia, D. 2001)

III- Influencias en la Salud

La actividad física, la nutrición y otros factores del estilo de vida influyen en la Salud y la enfermedad. Por ejemplo, la obesidad afecta el sistema circulatorio, los riñones y el metabolismo del azúcar; contribuye a trastornos degenerativos y tiende a reducir la vida. Los estilos de vida más saludables pueden permitir que un creciente número de jóvenes y adultos de mediana edad mantengan elevada condición física en la vejez. (Papalia, D. 2001)

Actividad física.

Nadie es demasiado viejo para realizar ejercicio. La actividad física (caminar, trotar, andar en bicicleta o levantar pesas) es tan valiosa en la vejez como en épocas anteriores de la vida. Más de dos terceras partes de los ancianos no discapacitados realizan algún tipo de ejercicio, como caminar, arreglar el jardín o estiramiento por lo menos una vez cada dos semanas, pero cerca de la tercera parte de quienes realizan ejercicios llegan a 30 minutos en una sesión, el nivel recomendado (Kramarow, 1999 por Papalia, D. 2001)

Un programa de ejercicios para la longevidad puede evitar muchos cambios físicos asociados, en principio, el “envejecimiento normal”. El ejercicio regular prolonga la vida y puede ayudar a reducir pérdidas relacionadas con el envejecimiento (Mazzeo, 1998; Rakowski y Mor, 1992, por Papalia, D. 2001). Así mismo puede fortalecer el corazón y los pulmones; puede proteger contra la hipertensión, el endurecimiento de las arterias, las enfermedades cardiovasculares, la osteoporosis y la diabetes en los adultos; ayudar a mantener la velocidad, el vigor, la fortaleza y la resistencia, y funciones básicas como la circulación y la respiración; reduce el riesgo al fortalecer y flexibilizar las articulaciones, y ayuda a prevenir o aliviar el lumbago y los síntomas de artritis; puede mejorar la agilidad mental y el desempeño cognitivo; puede ayudar a aliviar la ansiedad y moderar la depresión, y con frecuencia mejora la moral Blumethal, 1991; Clarkson- Smith y Hartley, 1989, por Papalia, D. 2001)

Nutrición

Muchas personas ancianas no comen tan bien como deben, ya sea por la disminución de la capacidad gustativa u olfativa, problemas, problemas dentales, dificultad para comprar y preparar los alimentos o ingresos inadecuados. Muchas personas ancianas viven solas y quizá no sientan deseos de preparar alimentos para una sola persona. Los estudios han encontrado evidencias de desnutrición o

deficiencias específicas en la dieta de los ancianos (Lamy, 1994; Ryan, Craig y Finn, 1992 por Papalia, D. 2001)

La nutrición cumple un papel importante en la propensión a enfermedades crónicas como aterosclerosis, enfermedades cardiovasculares y diabetes (Mohs, 1994 por Papalia, D.2001). Las deficiencias vitamínicas han sido asociadas a ciertas enfermedades mentales. En un estudio se descubrió que tomar vitamina B-6 puede mejorar el desempeño de la memoria (Riggs, Spiro, Tucker y Rush, 1996 por Papalia, D. 2001). La deficiencia de vitamina D incrementa el riesgo de fracturas de cadera (Leborr, 1999, en Papalia, D. 2001). Comer frutas y vegetales, en especial las ricas en vitamina C, frutas y jugos cítricos, verduras, brócoli, repollo, coliflor y col de Bruselas, disminuye el riesgo de apoplejía (Joshiyura, 1999 por Papalia, D. 2001)

La pérdida de los dientes, a causa de caries o periodontitis (enfermedad de las encías) con frecuencia atribuible a atención odontológica poco frecuente (NCHS, 1998, por Papalia, D. 2001) puede tener implicaciones graves para la nutrición. Debido a que las personas que carecen de dientes encuentran muchos alimentos difíciles de masticar tienden a comer menos, y a escoger alimentos más blandos y, en ocasiones, menos nutritivos (wayler, Kanpur, Feldman y Chauncey, 1982, por Papalia, D. 2001)

IV- Modelos de Envejecimiento “Exitoso” u “Óptimo”

Los investigadores no están de acuerdo en cómo definir y medir y el envejecimiento exitoso u óptimo. Algunos se concentran en criterios como el funcionamiento cardiovascular, el desempeño cognitivo y la salud mental, acerca de los cuales existe consenso en cuanto a resultados deseables. Sin embargo, como el todo no puede ser la suma de las partes: un corazón fuerte, un amplio vocabulario y la ausencia de depresión no necesariamente representan éxito en la vida. Otros investigadores ven la productividad económica o de otro tipo, como

un criterio importante para tener una vida saludable o significativa. Otros apuntan a la longevidad, como un signo de salud mental y física (Papalia, D. 2001)

Otro enfoque es el examen de la experiencia subjetiva: que tan bien alcanzan los individuos sus objetivos y que tan satisfechos están con sus vidas. Por ejemplo uno de los modelos enfatiza en el grado de control que mantiene la persona: la capacidad para moldear la vida de acuerdo a sus necesidades y optimizar su desarrollo (Schulz y Heckhausen, 1996 por Papalia, D. 2001). En un estudio las personas reportaron mayores sentimientos de control sobre su trabajo, finanzas y matrimonios a medida que envejecían, pero menos control sobre su vida sexual y las relaciones con los hijos (Lachman y Weaver, 1998 por Papalia, D. 2001). La dificultad de adoptar estos criterios radica en que no se prestan a una medición precisa. Además, la información derivada de investigaciones de este tipo no puede generalizarse más allá del individuo. (Papalia, D. 2001)

- Teoría del retiro frente a Teoría de la actividad.

¿Quién lleva a cabo el ajuste de manera más saludable: una persona que ve pasar el mundo desde una mecedora u otra que se mantiene ocupada desde la mañana hasta la noche? De acuerdo con la **teoría del retiro**, el envejecimiento normal implica una reducción gradual de las actividades sociales y una mayor preocupación por su mismo. Según la **teoría de la actividad**, cuanto más activa permanezca una persona, mejor envejece.

La teoría del Retiro fue una de las primeras teorías influyentes en gerontología. Sus proponentes (Cumming y Henry, 1991, por Papalia, D. 2001) vieron el retiro como la condición universal del envejecimiento al sostener que la reducción del funcionamiento físico y la conciencia de la proximidad de la muerte originaba un alejamiento gradual e inevitable de los papeles sociales (trabajador, esposo, padre) y, puesto que la sociedad deja de proporcionar papeles útiles al anciano, ese alejamiento es mutuo. Se cree que el retiro está acompañado (como

sugiere Jung, citado por Papalia, D. 2001) de introspección y moderación de las emociones.

Después de casi cuatro décadas, la teoría del retiro ha recibido poco apoyo de la investigación independiente y ha “desaparecido de la literatura empírica” (Achenbaum y Bengtson, 1994, citado por Papalia, D. 2001). David Gutmann (1974, 1977, 1992, por Papalia, D. 2001) ha argumentado que el retiro en las culturas tradicionales es sólo una transición entre los papeles activos de la edad adulta intermedia y los más pasivos y espirituales de la vejez, y que el verdadero retiro sólo ocurre en sociedades en las cuales los ancianos no cumplen los papeles apropiados para esta etapa de la vida. En éste caso el resultado puede ser una satisfacción no tan óptima con la vida y la subutilización del potencial humano.

Según la teoría de la actividad, los papeles de un adulto son fuentes importantes de satisfacción; cuanto sea la mayor pérdida de responsabilidades debido al retiro, la viudez, la distancia de los hijos o la enfermedad, menos satisfecha estará una persona. Las personas que envejecen bien realizan tantas actividades como pueden y descubren sustitutos para los papeles perdidos (Neugarten, Havighurst y Tobin, 1968, citado por Papalia, D. 2001). Incluso la actividad normal de caminar por los centros comerciales puede servir no sólo como forma de ejercicio para algunos ancianos, sino como sustituta del sentido de propósito, pertenencia, contacto social y autodisciplina, derivadas antes del trabajo, si se lleva a cabo con regularidad (Duncan, Travis y McAuley, 1995, citado por Papalia, D. 2001). La investigación sobre la *hipótesis del retiro* señala que involucrarse en actividades y papeles sociales desafiantes promueve la conservación de habilidades cognitivas y puede tener efectos positivos en la salud y en la adaptación social.

Aunque la teoría sobre la actividad ha sido influyente, por lo menos en el marco original, también se ha dicho que es demasiado simplista. En la primera investigación (Neugarten, 1968 citado por Papalia, D. 2001) la actividad generalmente se asociaba con la satisfacción. Sin embargo, algunas personas

retiradas también estaban bien adaptadas. Este resultado indica que, aunque la actividad puede ajustarse bien a la mayoría de las personas, el retiro puede ser apropiado para algunos por lo que generalizar un patrón particular de “envejecimiento exitoso” puede ser arriesgado. Para ciertas personas, los múltiples papeles pueden mejorar la salud y el bienestar en algunas circunstancias, para otras el resultado puede ser un papel tensionante o mala salud (Moen, Dempster-McClain y Williams, 1992; Musick, Herzog y House, 1999, citado por Papalia, D. 2001)

Además la mayor parte de la investigación sobre la teoría de la actividad ha sido correccional, por necesidad. Al encontrar una relación entre niveles de actividad y envejecimiento exitoso, no se puede saber si la persona envejece bien porque está activa o permanece activa porque envejece bien (Musick, 1999, citado por Papalia, D. 2001)

Muchas investigaciones han descubierto que los ancianos saludables tienden a disminuir los contactos sociales y que la actividad en si misma tiene poca relación con el bienestar psicológico o la autosatisfacción con la vida (Carstensen, 1995, 1996; Lemon, Bengtson y Peterson, 1972, citado por Papalia, D. 2001). Sin embargo la teoría de la actividad no ha sido descartada hasta ahora (Marshall, 1994). Una nueva perspectiva establece que las actividades afectan el bienestar no tanto a través de los papeles sociales como de su efecto sobre el sentido de la autosuficiencia, maestría y control (Herzog, Franks, Markus y Holmberg, 1998, citado por Papalia, D. 2001). Algunos gerontólogos han tratado de perfeccionar la teoría de la actividad comparando los niveles de actividad pasados y presentes. Otros sostienen que la diferencia radica en el contenido de la actividad.

- Teoría de la Continuidad.

La **teoría de la continuidad**, formulada por el gerontólogo Robert Atchley (1989), citado por Papalia, D. (2001), enfatiza en la necesidad de que las personas

mantengan una conexión entre el pasado y el presente. Desde esta perspectiva, la actividad es importante no sólo por el bienestar que produce sino por lo que representa la continuación del estilo de vida. Para los adultos que siempre han sido activos y comprometidos puede ser importante continuar con un alto nivel de actividad. Muchas personas retiradas son felices buscando trabajo o actividades de tiempo libre semejantes a las que disfrutaron en el pasado (J. R. Kelly, 1994, citado por Papalia, D: 2001). Las mujeres que cumplen diversos papeles (como esposa, madre, trabajadora y voluntaria) tienden a continuar cumpliendo con ellos, y a disfrutar los beneficios de la actividad a medida que envejecen (Moen 1992, por Papalia, D: 2001). Por otra parte, las personas que han sido menos activas, pueden envejecer mejor en la mecedora.

Cuando el envejecimiento trae cambios físicos o cognitivos fuertes, la persona puede llegar a depender de los cuidadores o a buscar un nuevo estilo de vivienda. El apoyo de la familia, los amigos o los servicios comunitarios pueden ayudar a minimizar la discontinuidad. La teoría de la continuidad, en consecuencia, ofrece una razón para mantener a los adultos mayores fuera de las instituciones y en la comunidad, para ayudarlos a vivir con tanta independencia como sea posible (Papalia, D. 2001)

- El papel de la productividad.

Algunos investigadores se centran en la actividad productiva, remunerada o voluntaria, como la clave para envejecer bien. Un estudio (Glass, Seeman, Herzog, Kahn y Berkman, 1995, citado por Papalia, D. 2001) comparó cerca de 1.200 hombres y mujeres entre 70 y 79 años, con alto funcionamiento físico y cognitivo (“envejecían exitosamente”), con 162 adultos de funcionamiento bajo y mediano en el mismo grupo de edad (“envejecimiento normal”). Casi todos los que envejecieron “exitosamente” y más de 9 de cada 10 de los que envejecían “normalmente”, participan en alguna forma de actividad productiva, pero los que

envejecieron con “éxito” eran mucho más activos. En promedio, realizaban una tercera parte más de trabajo en el hogar que quienes envejecían “normalmente”, más de dos veces de trabajo de jardín, más de tres veces de trabajo pago y casi cuatro veces de trabajo voluntario.

Al entrevistarlos de nuevo tres años después, 15% de quienes envejecieron “con éxito” eran menos productivos, pero 13% eran más productivos. Las personas que originalmente estaban más satisfechas con sus vidas, tenían más probabilidad de haber incrementado la productividad, lo mismo que las personas que mostraron ganancias en el dominio personal. Ésta investigación apoya la idea de que la actividad productiva desempeña un papel importante en el envejecimiento “exitoso” y que las personas ancianas no sólo pueden continuar siendo productivas sino que también pueden mejorar este aspecto.

Por otra parte, la participación frecuente en actividades de tiempo libre puede ser tan beneficiosa para la salud y el bienestar como la participación frecuente en actividades productivas. Quizá algunas actividades regulares que expresen y mejoren algunos aspectos personales puedan contribuir al envejecimiento “exitoso” (Herzog, 1998, citado por Papalia, 2001). Para reducir las mortalidades entre 2.761 ancianos residentes de New Haven, las actividades sociales sedentarias y productivas fueron tan efectivas como el ejercicio físico (Glass, de León, Marottoli y Bekman, 1999, por Papalia, D: 2001)

- Optimización selectiva con compensación.

Según Baltes y sus colegas (1995) citado por Papalia, D (2001), el envejecimiento “exitoso” depende de tener metas que guíen el desarrollo y de contar con recursos para alcanzarlas. Estos investigadores afirman que aunque este proceso ocurre durante toda la vida, en la vejez se lleva a cabo por *optimización selectiva de compensación*.

De acuerdo con este concepto, el envejecimiento del cerebro compensa las pérdidas en ciertas áreas mediante la “optimización” selectiva o sacando el mejor provecho de otras actividades. Por ejemplo, el célebre pianista Arthur Rubinstein, que ofreció su concierto de despedida a los 89 años, compensaba las pérdidas motrices y de memoria manteniendo un repertorio pequeño, practicando más cada día y tocando más lentamente antes de los movimientos rápidos (que no podía tocar a la máxima velocidad) para acentuar el contraste (Baltes y Baltes, 1990, citado por Papalia, D. 2001)

El mismo principio se aplica al desarrollo psicosocial. Como se ha visto los ancianos pueden ser más flexibles que los adultos más jóvenes para seleccionar estrategias de adaptación y así pueden optimizar el bienestar frente a problemas agobiantes e inmanejables. Su mayor habilidad para valerse por si mismos de estrategias centradas en la emoción puede compensar la pérdida de control sobre ciertas áreas de sus vidas. Así mismo, como sugiere la teoría de la selectividad socioemocional de Laura Carstensen (1991, 1995, 1996, citado por Papalia, D. 2001), las personas pueden ser más selectivas en los contactos sociales a medida que envejecen, y mantener contacto sólo con personas que pueden suplir mejor sus necesidades corrientes de satisfacción emocional. Tales contactos significativos pueden ayudar a los ancianos a compensar la reducción de posibilidades en sus vidas. Como ocurre en la teoría de evaluación cognitiva, la evaluación de los recursos disponibles es importante para emplear éstas y otras estrategias de adaptación (Baltes, 1998, citado por Papalia, D. 2001)

Aunque la discusión acerca de que es el envejecimiento “exitoso” u “óptimo” está lejos de acabarse, y quizá nunca se termine, queda claro que las personas difieren bastante en la manera como pueden vivir y como viven (y como desean vivir) los últimos años de su vida. (Papalia, D: 2001)

V- Vida después de la jubilación.

La jubilación no solo altera los ingresos del hogar sino que también acarrea cambios en la división del trabajo, la calidad de la relación matrimonial, la distribución de poder y la toma de decisiones. Quizá haya más tiempo para tener contacto con la familia extensa y los amigos y para cuidar a los nietos. Sin embargo, no todos estos efectos pueden anticiparse por completo. Los cambios en la situación familiar, como enfermedad o discapacidad inesperada o problemas matrimoniales de los hijos adultos, pueden afectar la experiencia de la jubilación (Szinovacz y Ekerdt, 1995 citado por Papalia, D. 2001)

Durante los primeros años de jubilación, las personas pueden tener necesidad de apoyo emocional para sentirse valiosas y para enfrentar los cambios de sus vidas. En un estudio longitudinal, se entrevistaron 253 trabajadores mayores de 50 años, tomados de una muestra nacional, y luego se entrevistaron de nuevo cuatro años después. De los cien que se habían jubilado en ese intervalo, 25% estaba más satisfecho con su vida que antes de la jubilación, pero 34% estaba menos satisfecho. El más seguro predictor de satisfacción fue el tamaño de la red de apoyo social del jubilado (Tarnowski y Antonucci, 1998, citado por Papalia, D. 2001)

¿Cómo emplean los jubilados su tiempo? La condición socioeconómica puede ser la diferencia. Un patrón común – estilo de vida centrado en la familia- consiste en realizar actividades accesibles, de bajo costo, que giren en torno a la familia, el hogar y los compañeros: conversación, ver televisión, visitar a familiares y amigos, entretenimiento informal, juegos de cartas o hacer “lo que salga juntos”. El segundo patrón – inversión equilibrada- es típico de personas mejor educadas que distribuyen su tiempo más equitativamente entre la familia, el trabajo y el tiempo libre (J. R. Kelly, 1994, por Papalia, D. 2001). No obstante, estos patrones pueden cambiar con la edad. En un estudio los jubilados más jóvenes que están más satisfechos con su claridad de vida eran los que viajaban con regularidad y asistían a eventos culturales; aunque después de los 75 años, las actividades en el hogar y con la familia producían la mayor satisfacción (J.R. Kelly, Steinkamp y Kelly, 1986 por Papalia, D. 2001)

Desde finales de los años de 1960 se ha incrementado la proporción de adultos (Chambre, 1993, por Papalia, D. 2001) que realizan trabajos voluntarios. Los ejecutivos jubilados asesoran pequeños negocios; los contadores jubilados ayudan a llenar declaraciones de rentas; los ancianos visitan a sus compañeros débiles en los hogares y estimulan a los abuelos con un pequeño estipendio, proporcionan apoyos emocional y social a los hijos olvidados, a los padres de adolescentes o a los farmacodependientes. Una encuesta realizada entre jubilados reveló que el 57% había trabajado en el servicio voluntario o comunitario en el último año (Peter, D. Hart Research Associates, 1999, citado por Papalia, 2001). Una razón para el aumento del trabajo voluntario es el creciente reconocimiento de que las personas ancianas pueden ser activas y saludables, y pueden contribuir con los miembros de una comunidad. El trabajo voluntario en sí mismo ha elevado su estatus y la población anciana mejor educada en la actualidad tiene más con que contribuir y más interés en contribuir (Chambre, 1999, citado por Papalia, D. 2001) Los diversos senderos para lograr una jubilación grata y significativa tiene dos aspectos en común: actividades y relaciones satisfactorias. Para la mayoría de las personas ancianas, ambas “son una extensión de historias que han desarrollado a través de la vida”

VI-La tercera Edad y la Actividad Física.

Lo que se presenta a continuación es un trabajo de investigación sobre la tercera edad y la actividad física del autor Paglilla, D. (2001):

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, para hacerse más acentuado desde los 55 - 60 en adelante, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento.

Cada vez hay más personas que sobreviven hasta una edad avanzada y cada generación vive más que la anterior, es decir que las expectativas de vida han

aumentado y por lo tanto estamos llegando a una cuarta edad, para diferenciarla de aquellos que si bien tienen 65 años presentan una vida activa.

El hecho de sentir que tenemos una limitación temporal, influye directamente en los planes que podemos hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otros que lo ignoran y otros que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones.

Existen varios criterios para decir que una persona es “vieja”:

- Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.
- Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, falta de memoria, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.
- Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona.

Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

- Alimentación excesiva.
- Stress.
- Hipertensión.
- Tabaquismo y alcoholismo.
- Obesidad.
- Soledad, poca participación socio laboral.
- Sedentarismo. Poca actividad física.

Entre los factores que retardan el envejecimiento están:

- Sueño tranquilo.
- Ejercicio corporal continuo.
- Buena nutrición.
- Participación socio laboral.

No hay ninguna duda con respecto a que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen grandemente en la personalidad y rendimiento de los individuos de la “tercera edad”. Estas son:

- Cambio de apariencia.
- Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.
- Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.
- Al tener circulación periférica con menor regulación, tolera menos el frío.
- Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
- Osteoporosis.
- Aumento de la cifosis fisiológica.
- Disminución de las capacidades respiratorias.
- Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
- Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.
- Se sabe que con la edad se reduce la capacidad contráctil del músculo cardíaco, por lo que no toleran las frecuencias cardíacas altas.
- Metabólicamente hay alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor: la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el “anciano” tolere menos las alteraciones de la temperatura.
- Se presenta un cambio en el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo.

- Con el correr de los años se presenta pérdida de peso cerebral, con disminución de mielina y del número de neuronas; el tiempo de reacción y regulación motora es más lento con respecto a los jóvenes lo que hace que sean menos coordinados.
- Hay mayor incidencia en enfermedades cardiacas.

Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

Se verificaron diferencias fisiológicas notorias comparando atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la actividad física para “gerontes” cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

El hallazgo experimental sugiere que un programa de ejercicios continuo podría reducir la resistencia vascular periférica e incrementar la distensibilidad aórtica, disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en las personas de la tercera edad; además un programa de resistencia muscular (con trabajo muscular bcalizado), mejora el retorno venoso y por lo tanto mejora la circulación vascular periférica, pero este entrenamiento debe ser lentamente progresivo ya que al principio puede aumentar la presión arterial.

Con la edad disminuye la frecuencia cardiaca máxima y el consumo máximo de oxígeno, declinación que comienza a partir de los 30 años; esta declinación es mas rápida con la inactividad o el abandono del entrenamiento.

De todo lo expuesto podemos sintetizar que las personas de edad presentan varios problemas a resolver:

- El problema biológico: enfermedades crónicas agregadas y el proceso normal de involución.
- El problema financiero.
- El problema del mejor aprovechamiento vital (cómo administrar el tiempo que queda de vida).
- El problema sexual.
- El problema filosófico: angustia de muerte y el que pasara después de la muerte.
- Las relaciones sociales.
- El problema lúdico: este es un punto importante ya que los individuos no saben como ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo;
- No saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar. Es labor de las personas que se encargan de las personas de “la tercera edad”, organizar actividades diarias de aquellas personas, entre ellas el ejercicio, pues todo lo expresado demuestra que la actividad física demora el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de la vida.

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos con mayor facilidad por lo que la intensidad de una clase para personas mayores deberá ser menor que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardiaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Debido a la falta de coordinación, debemos ejecutar ejercicios que puedan efectuarse en forma apropiada para evitar que se produzcan frustraciones.

Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a las posturas riesgosas. También hay que implementar periodos más largos de

relajación durante los estímulos (por ejemplo entre un ejercicio y otro dentro de una clase de gimnasia), incluyendo la elongación de paravertebrales cervicales y lumbares, ya que es frecuente la contractura de dichos músculos por la posibilidad aumentada de artrosis.

En líneas generales, considerar lo siguiente:

- Programas de ejercicios menos exigentes
- por la menor capacidad de trabajo.
- Establecer periodos de descanso apropiados
- y no exigir esfuerzos continuos y prolongados
- que lleven al agotamiento.
- Tener cuidado con las temperaturas extremas.
- Es necesario un chequeo medico periódico para prevenir alguna enfermedad.
- La posibilidad de osteoporosis obliga a ciertos cuidados; un estilo de vida que incluya ejercicios físicos moderados en intensidad, previene la desmineralización del hueso.

Una actividad física reglada, continua y adecuada retrasará los perjuicios que presentan las personas por el proceso de envejecimiento fisiológico y mantendrán por mayor tiempo la vigencia de las personas de la llamada “tercera edad”.

Descripción física, social y funcional del área de estudio.

Existen varios criterios para decir que una persona es “vieja”, tomando como referencia lo expuesto por el autor Paglilla (2001):

- Criterio Cronológico: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.
- Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, falta de memoria, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.
- Criterio Social: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Cada vez hay más personas que sobreviven hasta una edad avanzada y cada generación vive más que la anterior, es decir que las expectativas de vida han aumentado y por lo tanto estamos llegando a una cuarta edad, para diferenciarla de aquellos que si bien tienen 65 años presentan una vida activa.

Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

Una actividad física reglada, continua y adecuada retrasará los perjuicios que presentan las personas por el proceso de envejecimiento fisiológico y mantendrán por mayor tiempo la vigencia de las personas de la llamada “tercera edad”.

Descripción de la población y método de selección (indicando los criterios utilizados y el tamaño de la muestra).

La población en estudio son los profesores de educación física, los que serán elegidos a través de un muestreo no probabilístico, intencional. Se elegirá a profesores que trabajen en entidades escolares de nivel primario, de nivel secundario y otro que trabajen en entidades no formales (ejemplo, un club municipal de la ciudad de Rosario). Y a la coordinadora del área de gerontología de la Municipalidad de Rosario.

Descripción de las técnicas de recolección de datos acompañando los modelos de cuestionarios y las preguntas de entrevistas u observaciones

La técnica de recolección de datos es la entrevista libre, utilizando una guía de entrevista como disparador inicial, dejando libertad a los entrevistados y estimulando el surgimiento de aspectos no incluidos en la guía para su exploración.

Años:.....	Año en que se graduó:.....
<ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuántos años hace que ejerces la profesión?2. ¿Cuáles fueron los cambios laborales que tuviste durante tu trayectoria como docente?3. ¿Alguna vez te hicieron alguna propuesta para trabajar con personas de tercera edad?4. ¿Pensás que es importante trabajar con esta población? ¿Por qué?5. ¿Cómo entiendes a la vejez?6. ¿Qué haría falta en la formación de la Educación física para trabajar con ellos?7. ¿Cómo ves a los viejos de nuestra ciudad?	

Análisis de las entrevistas.

a- Cambios laborales durante la trayectoria como docentes.

Los entrevistados, en su mayoría, respondieron que sus cambios laborales fueron variados, siendo éstos una experiencia positiva, en el marco de la educación formal.

A manera de ejemplo se cita:

“Estuve en distintos niveles y distintas experiencias y en distintos lugares”... “En realidad me gustaban muchos más los chiquititos” (Carina, 34 años)

“Variados, desde clubes, piletas. En las escuelas en todos los niveles... primario, secundario, terciario... facultad también Y... en muchos ámbitos... en fútbol, natación, preparación física.” (Roberto, 46 años)

“Siempre trabaje en deportes adaptado y en natación especial. Me especialice en eso. Y bue...entre a trabajar en la dirección de deportes de la municipalidad, en natación, en caminatas...con convencionales y especiales” (Malvina, 40 años)

“Siempre trabaje en escuelas... hice algunos trabajos en gimnasios. Tuve varios cambios dentro de la educación, dentro del ministerio, en la provincia de Bs. As y después en la provincia de Sta. Fe, en primario y secundario” (Gilda, 47 años)

“Siempre trabaje en colegios. A nivel primario, en oficiales y privadas. Y estoy en cargo directivo de un centro de educación física hace 23 años” (Marcela, 54 años)

b- Propuestas para trabajar con tercera edad.

La mayoría de los entrevistados respondió que nunca tuvieron propuestas para trabajar con tercera edad. Si bien algunos trabajaron alguna vez, fue porque no tenían nada fijo, rescatando que la experiencia fue positiva.

Por ejemplo:

“No...Eh...propuestas no. En realidad yo trabaje con un grupo en el '96, que fue ese año que no tenía nada fijo...La experiencia fue buena, pero quería gastar la energía en entrar en el sistema educativo” (Carina, 34 años)

“No... pero sin querer he trabajado con adultos de 50 años. Eso había sido en una pileta privada. . En realidad La experiencia fue muy buena porque era como un lugar de contención... aparte de que aprendían a nadar y demás” (Roberto, 46 años)

“trabaje mucho tiempo en neurorehabilitación con adultos mayores. Pero una propuesta concreta para trabajar con tercera edad nunca tuve” (Malvina, 40 años)

“No. Yo creo eso no está explotado en la actualidad en Argentina” (Gilda, 47 años)

“Nunca me hicieron ninguna propuesta. Es algo que está creciendo ahora” (Marcela, 54 años)

c- Importancia de trabajar con la tercera edad.

A esta pregunta los entrevistados respondieron de manera concreta y contundente que es importante trabajar con esta franja etaria, resaltando la importancia de la necesidad y los beneficios que aporta.

“Totalmente...es importante... Es así...es la necesidad. No van a buscar la parte estética, quizá si la parte social, esto de relacionarse. Además los aísla de pensar en lo que se les viene, la muerte” (Carina, 34 años)

“Me parece que es muy importante hacerlo. Eh...una buena educación cultural donde se promueva la actividad física per se...porque tiene un montón de beneficios. A lo mejor podemos arribar a una tercera edad más sana...” (Roberto, 46 años)

“Si por supuesto. Creo que le falta mas especificación y de incentivarlos a que trabajen más con el cuerpo y en forma grupal, y que le favorece tanto a nivel físico como social” (Malvina, 40 años)

“Es muy importante trabajar con ellos, no solo por físico sino también para que estén en contacto permanente con otros pares. No te olvides que muchos abuelos no tienen contacto con sus familiares y a través de la actividad física se puede fomentar esto de las relaciones” (Gilda, 47 años)

“Es fundamental. Hay que hacer algo para que no estén excluidos. A través de la actividad física se pueden lograr nuevos vínculos y hacer olvidar aunque sea por un rato de sus penas” (Marcela, 54 años)

d- Percepción acerca de la vejez en la actualidad.

Los entrevistados en su mayoría respondieron que ven mucho mejor a los adultos mayores, comparados con otra épocas.

Por ejemplo:

“Hay de todo. Se ha ganado su espacio. Ocupan otro lugar que antes no. Participan más en la sociedad. Tiene más actividades y lugares a donde concurrir. Antes no pasaba esto. No había grupo de gimnasia por ejemplo para adultos mayores. Ahora tienen muchas ofertas. Los veo como que tienen ganas

pero a veces no se le dan esas oportunidades. Económicamente están mal. Uno los puede ayudar después su lugar, ofreciéndoles posibilidades de movimiento, y lo otro se escapa de nuestras posibilidades, es cuestión de política” (Carina, 34 años)

“Los veo mucho mejor, como mas activos. Hay muchas mas ofertas de actividades que hace 10 años atrás. Vas por la calle o pasas por un parque o una plaza los ves o caminando o sentados al sol charlando. Se los ve como vas vivos...” (Roberto, 46 años)

“Hay abuelos que los ves disfrutando con sus nietos muy bien y otros que están sentados mirando una palomita porque no tienen nada para hacer. Si creo que no hay ofertas para la tercera edad. La gente que se jubila se le cae el mundo... trabajan toda su vida y después se jubilan y se quedan sin “producir” y eso los tira abajo. Debería haber una opción de darles que hacer para que sigan siendo importantes y perduren. En actividad física hay muchas más ofertas que hace 10 años atrás. A nivel municipal y provincial. También en los clubes con las categorías master, están entrando en competencia” (Malvina, 40 años)

“Los veo mas conectados con todo el mundo, no los veo tan viejos. Tienen más tecnología a su alcance, pero siguen olvidados en afectos, en cariño, en cuestiones de que atiendan a la persona como ser humano.... Están mucho más saludables porque practican otro tipo de actividad...” (Gilda, 47 años)

“En los geriátricos, es la cosa más horrible que vi en mi vida. En algunos están como tirados. Y otros no. En la calle los veo mal... hay de todo. Algunos bien y otros mal” (Marcela, 54 años)

e- Representación sobre la vejez.

Ante esta pregunta los entrevistados dieron respuestas diferentes. Algunos expresaron que es una etapa en la cual hay que vivir dignamente. En

contraposición a esto, otro entrevistado lo asocia con el miedo y la pérdida, mientras que algunos opinan que debe ser la etapa en la cual se debe disfrutar de lo que no se pudo antes, y otros entienden a la vejez como un proceso biológico, no cronológico, alegando que tiene que ver con el como me siento internamente. A modo de ejemplo se detalla:

“Con la palabra vejez lo primero que me sale es miedo, tiene que ver con el que hacer. Jubilación, o sea, tener el tiempo para la familia, los nietos. Miedo a las enfermedades. Tener en cuenta el tema de la prevención, para poder permanecer más tiempo con nosotros. Otro miedo es a la pérdida. Pero tampoco lo veo tan negativo. Es admirable ver a ciertos ancianos lo fantástico que están, y eso te impulsa a cuidarte para llegar de igual manera” (Carina, 34 años)

“Como lo entiendo, que pregunta (se ríe). Como una etapa linda supongo, en la cual que disfrutar todo lo que se hizo en la vida, siempre y cuando hayas tenido una buena vida. Me parece que es una etapa en la cual uno de encarga de hacer lo que no pudo realizar cuando era mas joven, como viajar, si se puede o simplemente de vivir en paz, y con dignidad y no estar pensando si el dinero de la jubilación le alcanza o no para sostenerse todos los meses. (Roberto, 46 años)

“Creo que tiene que ver con el como me siento internamente y como lo demuestro hacia fuera. Uno lo puede ver con los abuelos... el mío tiene 80 años y anda a caballo como lo hacia hace tiempo. Lo entiendo como algo más biológico, no cronológico. No solo de lo físico, sino de lo interno y de cómo lo demuestro hacia fuera” (Malvina, 40 años)

“La entiendo como una etapa en la cual hay vivir dignamente. Entorno a esto todavía falta avanzar mucho. Una persona que trabajo toda su vida y vivió de manera digna, no puede llegar a la ultima etapa de la vida y ver si tiene plata para la medicación, o si la jubilación le alcanza para todo el mes. Debe ser la etapa en la cual se puedan realizar todas esas cosas que se dejaron de lado

mientras se tuvo que trabajar” (Gilda, 47 años)

“Todo vamos a llegar a vejez, depende de cómo hayas llevado toda tu vida. Si la puedes vivir dignamente o no. Hay gente que no la vive dignamente, la familia los abandona... pasa por ahí. Además a nosotros nadie nos enseñó a tratar con ellos, porque manejar a una persona vieja no es tarea sencilla. Todo el mundo tiene que vivirla dignamente, es lo que toda persona se merece. No se puede vivir con el dinero de la jubilación. Se ven cosas terrible en la calle.” (Marcela, 54 años)

Análisis de la entrevista a la directora de Gerontología (Municipalidad de Rosario).

a- Cambios laborales durante la trayectoria como docente

La entrevistada considera que los profesores de educación física deben pasar por todos los niveles para adquirir la experiencia para trabajar con otros niveles. Pero su primer contacto con adultos mayores fue con un proyecto interdisciplinario. A modo de ejemplo se reproduce un fragmento de la entrevista:

“Fue progresivo, en los diferentes niveles. Yo estaba convencida de que había que pasar por los diferentes niveles para llegar a alcanzar otros niveles. Apenas me recibo me ofrecen trabajar en el profesorado, ahí pensé q no tenía experiencia ni trayectoria...obvio que no lo acepte. En el 82 tome un cargo primario, después horas secundarias y terciarias. En la parte no formal arrancamos en el 93 con lo de adultos mayores, por un convenio del profesorado con el Pami, en un programa muy completo. Era un proyecto interdisciplinario, estábamos apoyados por médicos, asistentes sociales, nutricionistas. Ahí salimos al barrio y fue mi primer contacto con los adultos mayores”

b- Propuestas para trabajar con tercera edad.

Al principio no tuvo ninguna propuesta para trabajar con adultos mayores, pero por decisión propia comenzó a observar a un profesor que impulsó el trabajo con esta franja etaria. Por ejemplo:

No... En realidad yo sola y por mi cuenta, en la asociación cristiana de jóvenes... apenas o antes de recibirme había salido un artículo en el diario la capital del profesor Roque de Palma que hablaba sobre los beneficios de la actividad física en la tercera edad. Entonces fui a la charla y le pregunte si podía ir a observarlo. Así que todas las semanas me iba a la asociación cristiana de jóvenes y me sentaba en un rincón y miraba. En ese momento todo lo que hacia me resultaba una locura y yo decía, los va a matar...

Esto motivo a preguntar que tipo de actividad realizaban a lo que la entrevistada respondió:

De todo. Yo creo que no tenia diferencia con lo que nosotros tenemos hoy como paradigma. Estaba centrado en el movimiento en todas sus dimensiones. A lo mejor no se podía conceptualizar pero es lo mismo que se realiza ahora, la flexibilidad. Trabajaba en el estímulo para favorecer el movimiento. Planteaba destrezas con elementos, la reunión social estaba, las salidas los paseos. Cuando me dan el programa del Pami, teníamos 9 horas, 6 las trabajábamos con el grupo y 3 en un equipo interdisciplinario. Paralelo a esto me mandaron 6 residentes del profesorado. Ahí con los chicos les tuve q decir que no sabia nada de adultos mayores y organizábamos encuentros en mi casa y estudiábamos, no había mucho material. Entonces leíamos, evaluábamos, planificábamos las clases y volvíamos a evaluar. Uno fue aprendiendo sobre la marcha y sigue aprendiendo el día de hoy. Para mi fue muy importante pasar a la dirección de gerontología., donde hay asistentes sociales, gerontólogos, lo que me permitió acceder a mas bibliografía que era específica de la Educación Física.

El interés es cada vez mayor. Lo bueno es que después de las vivencias, en la práctica no formal, manifiestan su interés y dicen si lo mío es lo de los adultos mayores. Porque hasta que no lo descubran. Porque este tema de la

representación que se tiene de la vejez, que a veces se da por el destino social que se tiene de la vejez. Socialmente hablando los jóvenes tienen una representación de lo que tienen en casa, que a veces no es lo ideal. Entonces en esa representación no se le ocurre la idea del trabajo con el adulto mayor. Cuando llegan los jóvenes a estos lugares es bárbaro. Y bueno... no tenemos todo el apoyo que quisiéramos, en sentido económico, de recursos humanos.

En base a la respuesta anterior, la entrevistada realizó el comentario de la organización de un evento para los adultos mayores en el Monumento a la Bandera. Esto llevo a preguntarle como surgió la idea del evento “Movimiento Mayor”, a lo que respondió:

En la dirección de deportes, hicimos lo que llamamos las olimpiadas, estas en donde se pueden mostrar las capacidades que uno tiene a pesar de la edad, que se puede y se puede aprender en cualquier edad. Lo hicimos durante 12 años y sentimos que tocamos el techo. Pero no podíamos dejar de hacer algo para esta franja etaria. Ellos esperan todos los años esto. Este año comenzamos una nueva etapa, donde yo paso a la dirección de gerontología, estoy coordinando la actividad física para los adultos mayores de Rosario. Esto cuenta...no es fácil, hay que convencer porque hay mucha gente que no esta convencida. Hablo de dirigentes, de autoridades. Entonces me planteo algunas cosas, como abrir la mayor cantidad de espacios posibles en los distritos. Había que capacitar a los docentes que estaban y se sumaron los del profesorado y ahora los de la UAI.... Estamos llegando a fin de año con varias etapas cumplidas y entre ello como hacíamos el cierre y en un lugar tan significativo como el monumento, que en realidad 42 espacios para ellos, con publicidad y desde la educación física contribuir a un envejecimiento más activo. Ni más ni menos que tal fundamental. Conservando la autonomía el mayor tiempo posible, sacando los fantasmas del envejecimiento como la depresión, el aburrimiento, todas estas cosas y... era el lugar adecuado. Trabajamos distritalmente. Primero lo hable con los coordinadores, luego con los profesores. Y con estas cosas siempre aparece el si hay o no presupuesto, aparece muy acertado el presupuesto y no es un momento

muy holgado para la municipalidad y bueno ahí le pusimos el pecho. Trabajaron muy lindo distritalmente porque se conocieron...a través de reuniones sociales para organizar los esquemas. Esto comienza antes del monumento, generando movimiento desde antes. Uno iba a los ensayos y había gente cosiendo, pegando lentejuelas, haciendo sombreros... Se veía mucho entusiasmo. Y se escuchaban manifestaciones como le están cambiando la cabeza a los viejos, hagan uno de estos por mes...la gente esta muy contenta así que vamos a ver que hacemos el año que viene...Creo que la actividad fue muy positiva... a mi me gusto mucho, había alegría, entusiasmo, participación y mucho movimiento. Ver como sentían el protagonismo que tenían es maravilloso, no te olvides que el protagonismo para ellos ya no existe. Que estén los hijos del otro lado con los nietos, eso nos gusta a todos...

- **Importancia de trabajar con la tercera edad**

La entrevistada ante esta pregunta respondió que ya se conocen los beneficios de la actividad física en todas las edades. Lo que agrega es el descubrimiento de las personas entorno a que el adulto mayor pertenece a la comunidad activa. Par ejemplificar se extrae el siguiente fragmento de la entrevista:

“Mira, me parece que es tan importante...ya dimos muchas razones de porque es bueno realizar actividad física, es beneficiosa para todas las franjas. Lo que hoy por ahí descubre la televisión donde en algunos programas se habla del beneficio para ellos, es que el adulto mayor pertenece a la comunidad activa. Esto de la clase pasiva, dosificado, cada uno a su medida, de manera activa. Y el retiro del mundo laboral, no marca una entrada a la vida pasiva. Si ser activo pasa por el mundo laboral bueno....estamos ante varios pasivos que no son adultos...vayamos pensando”

- **Percepción acerca de la vejez en la actualidad.**

En relación a esto la entrevistada considera que la vejez ha cambiado de manera radical. Refiere que existe más concientización y reconocimiento de la actividad física y que hay mucha más participación de los adultos mayores en distintas actividades recreacionales. Se expone el siguiente fragmento de la entrevista a manera de ejemplo:

“Comparado con el año 93, hay un gran cambio, una gran cultura. Y una concientización de mantener la autonomía. Hay un cambio, un reconocimiento de los beneficios de la actividad física, un cambio en lo actitudinal, en la vestimenta. Hay una muy amplia disposición a participar. No todos... pero esto va avanzando. Van aprendiendo y entiendo la cuestión social, el encuentro con el otro, la proyección. El cambio más importante se ve a nivel social. Más allá de que no trabajan activamente, están ocupando su tiempo en otras cosas. Lo que se trata de difundir es nuestra propia actividad, además de talleres de computación, telar, entre otras. Están mucho más avanzados. Desde todos puntos de vistas, hay gerentes de empresas de avanzada edad...pero si faltan políticas, que el Estado se ocupe.”

- **Entendimiento sobre la vejez**

La entrevistada responde que es una cuestión de adaptación, de lo que se puede hacer y seguir haciéndolo de otra manera. Hace referencia además a aceptar el paso del tiempo y que es una etapa más de la vida. Se ejemplifica lo siguiente:

“Yo creo que uno se prepara, la vejez no es cuando vas cumpliendo años, no es una cuestión anatomo-fisiológica, ni cronológica, fundamentalmente hay una edad psicológica que no aparece cuando envejecí, sino que te tenés que preparar desde la cabeza. Es una cuestión de adaptación, de ir adaptando lo que puedo hacer y seguir haciéndolo pero de otra manera. Tengo que tener en claro el paso inexorable del tiempo, que esto pasa a pesar de...y no me puedo resistir si? Puedo tapar con algún revoque pero se vuelve a caer. Y aceptar, esto que digo siempre: conozco mi cuerpo y mis posibilidades y nada me puede paralizar y mientras yo

pueda generar esa motivación del movimiento que se desprende de mi interior. Es una etapa más de la vida...y no concibo mi vejez sin movimiento dentro mis posibilidades....”

Conclusiones.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. A cualquier edad, la actividad física regular produce enormes beneficios para la salud; pero en la tercera edad es fundamental para prevenir o reducir el avance de enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, la depresión, entre otras.

El primer eje de éste trabajo se propuso identificar la experiencia laboral de docentes de educación física. La mayoría de los entrevistados refiere haber tenido experiencias laborales en la práctica formal, es decir, dentro del sistema educativo y muy pocas experiencia en ámbitos no formales. En relación con esto Alfonso López (2000) opina que *“es importante destacar que el Profesor de Educación Física, no solamente puede entrenar a un equipo deportivo, administrar clases de educación física en una escuela, o trabajar en la recreación de la población (incumbencias); sino que además es capaz de compartir con el médico el tratamiento de una enfermedad, siempre que éste recomiende y por tanto autorice en su tratamiento el ejercicio físico. Es el especialista del ejercicio físico; entiéndase como ejercicio físico el movimiento humano planificado y dosificado a partir de leyes pedagógicas para influir o repercutir positivamente en las leyes psicobiológicas del organismo humano, a partir de un control de las mismas; es un educador del físico (capacidades motoras) de la humanidad; aspecto éste que tiene una gran influencia en la salud de la misma; por lo tanto es un Promotor de la Salud; debido a lo anterior, es uno de los profesionales con mayor responsabilidad en la calidad de vida de las personas y por último, es el profesional que trabaja con personas sanas, pero tiene la función de detectar cualquier tipo de desviación de la salud”*. Retomando lo dicho por este autor, y lo expresado por los sujetos a quienes entrevistamos nos surge un interrogante

acerca del rol construido del profesor de educación física. Ponemos énfasis en pensar al rol como una construcción social y junto con esto el papel que juegan las instituciones de formación. . Así, es como queda el profesor de educación física más ligado, al ámbito educativo escolar y pierde la perspectiva de un trabajo más integral, un trabajo ligado a los procesos de salud y tendiente a mejorar la calidad de vida de determinados grupos.

Otro eje fundamental en torno al cual giro éste trabajo fue el de explorar las propuestas de trabajo con los adultos mayores. Respecto a esto, los entrevistados expresaron que nunca tuvieron una propuesta concreta para trabajar con esta franja etaria, aunque algunos manifestaron que tuvieron una cierta experiencia pero de manera ocasional. Esto me permite poder enlazarlo con otro de los puntos centrales que fue el de conocer la percepción que tienen los profesores de educación física con respecto a la importancia del trabajo con la tercera edad. Los entrevistados consideran que es de fundamental importancia el trabajo con los adultos mayores porque la actividad física es necesaria y a partir de ésta se pueden obtener innumerables beneficios. Tomando como referencia ambos objetivos, el autor Paglilla, D. (2001) expresa: *“El hallazgo experimental sugiere que un programa de ejercicios continuo podría reducir la resistencia vascular periférica e incrementar la distensibilidad aórtica, disminuyendo de esta manera la presión arterial, tan común en las personas de la tercera edad; además un programa de resistencia muscular (con trabajo muscular localizado), mejora el retorno venoso y por lo tanto mejora la circulación vascular periférica, pero este entrenamiento debe ser lentamente progresivo ya que al principio puede aumentar la presión arterial. Además no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar. Es labor de las personas que se encargan de las personas de “la tercera edad”, organizar actividades diarias de aquellas personas, entre ellas el ejercicio, pues todo lo expresado demuestra que la actividad física demora el envejecimiento y aumenta el periodo productivo de la vida”*

Otro de los ejes centrales que guió esta investigación fue el conocer la percepción que tienen los profesores de Educación Física en torno a la vejez en la

actualidad. Los entrevistados consideran que debe ser una etapa positiva sin embargo, se caracteriza por la exclusión, el abandono, el desprecio, entre otras cosas. Estos resultados son coincidentes con lo que expresa la teoría del Retiro. Ésta fue una de las primeras teorías influyentes en gerontología. Sus proponentes (Cumming y Henry, 1991, por Papalia, D. 2001) vieron *el retiro como la condición universal del envejecimiento al sostener que la reducción del funcionamiento físico y la conciencia de la proximidad de la muerte originaba un alejamiento gradual e inevitable de los papeles sociales (trabajador, esposo, padre) y, puesto que la sociedad deja de proporcionar papeles útiles al anciano, ese alejamiento es mutuo. Se cree que el retiro está acompañado (como sugiere Jung, citado por Papalia, D. 2001) de introspección y moderación de las emociones.* Otro aporte importante lo realiza la autora Teresa San Román, en su libro de 1989, *Vejez y cultura*, quien considera que *el proceso de marginación en la vejez "consiste en la progresiva exclusión de los ancianos de los espacios y recursos comunes, que se acompaña y alimenta por una formación ideológica que da soporte racional y justifica moralmente aquella suplantación como una negación de acceso atribuible a una supuesta incapacidad personal, que implica, en último término, la negación de sus atributos sociales de entidad personal" (en Feixa 1996, citado por Tarrés Chamorro, 2002).* Contrario a esto se presenta la teoría de la continuidad, formulada por el gerontólogo Robert Atchley (1989), citado por Papalia, D. (2001), que enfatiza en la necesidad de que las personas mantengan una conexión entre el pasado y el presente. Desde esta perspectiva, la actividad es importante no sólo por el bienestar que produce sino por lo que representa la continuación del estilo de vida. Para los adultos que siempre han sido activos y comprometidos puede ser importante continuar con un alto nivel de actividad. Muchas personas retiradas son felices buscando trabajo o actividades de tiempo libre semejantes a las que disfrutaron en el pasado (J. R. Kelly, 1994, citado por Papalia, D: 2001). Las mujeres que cumplen diversos papeles (como esposa, madre, trabajadora y voluntaria) tienden a continuar cumpliendo con ellos, y a disfrutar los beneficios de la actividad a medida que envejecen (Moen 1992, por Papalia, D: 2001). Por esto es importante que los Profesores de Educación física tengan bien presente cuales son sus incumbencias,

para poder ocupar un lugar en la realización de diversas actividades lúdicas y recreativas, que lleven a los adultos mayores a su reinserción social.

Este trabajo tuvo varias limitaciones, dentro de las cuales se pueden enumerar: el tamaño de la muestra, ya que se ha entrevistado a 6 profesores. Sin embargo se considera que sus opiniones reflejan la realidad del profesor de educación física, ya que todos coinciden en los aspectos centrales de este trabajo. Respecto a esto también se puede decir que ésta muestra es bastante rica, por los resultados que aportaron a pesar de su diminuta cantidad. Otro punto importante y limitante fue que se trabajó sobre la singularidad, aportando muy buenos datos para la presente investigación, pero no pudiendo ser expandidos sus resultados a toda la comunidad docente.

Puedo agregar que otro factor limitante fue la propia limitación de la entrevista, ya que se debe tener en cuenta, la función política que tienen algunos entrevistados, lo que puede condicionar algunas de las respuestas, al igual que sucede cuando el entrevistador, escucha lo que quiere escuchar, interfiriendo en el desarrollo de la entrevista.

A mi criterio uno de los puntos más limitantes a la hora de realizar esta investigación fue el escaso material sobre actividad física y vejez que existe. Esto es uno de los motivos por los cuales decido focalizarme en ésta problemática, tratando desde mi lugar, poder aportar más material escrito al respecto.

De todos los resultados obtenidos considero la necesidad de trabajar desde la formación académica y universitaria en éste tema que es la actividad física en los adultos mayores. Actualmente las currículas cuentan con alguna formación y experimentación en dicho campo, pero teniendo en cuenta que la población mundial esta envejeciendo de manera vertiginosa, es fundamental dedicarle la misma preparación tanto para niños, como para adolescentes, jóvenes, adultos y por supuesto los adultos mayores. Es un campo laboral en auge para los docentes de Educación física, por lo cual deben estar sumamente preparados (a nivel

humano y académico) para poder cumplir con el importante rol que se les asigna cuando se reciben: agentes de salud de la población.

“Por lo que vemos es altamente saludable mantener, desde la juventud hasta la vejez, actividades físicas periódicas y frecuentes que se conecten con la medicina preventiva y una mejor calidad de vida”

Bibliografía:

- **Alcántara Sánchez Millán, P; Romero Pérez, M** (2001) *Actividad física y Envejecimiento*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 32 - Marzo de 2001. disponible en <http://www.efdeportes.com/>
- **Alfonso Pérez, I** (2007) *La teoría de las Representaciones Sociales*. Psicología on line. Disponible desde http://www.psicologia-online.com/articulos/2007/representaciones_sociales.shtml
- **Di Domizio, P.** (2007) *Otro enfoque para una Educación Física ¿Gerontológica?* Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 107 - Abril de 2007. Disponible en <http://www.efdeportes.com>.
- **Guarín, H;** (2001) Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 37 - Junio de 2001. Disponible desde <http://www.efdeportes.com/>
- **Paglilla, D.** (2001) *La Tercera Edad y la Actividad Física*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 36 - Mayo de 2001 Disponible en <http://www.efdeportes.com>
- **Papalia, D. Wendkos Olds, S; Duskin Feldman, R.** (2001) *Desarrollo Humano*. 8va. Edición. Colombia. Edit. Mc Gram-Hills
- **Moench, R.** (2007) *El envejecimiento de la población en la Ciudad de Buenos Aires.*, Universidad Maimónides. Disponible en http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2007/03/el_envejecimiento_de_la_poblacion.html.
- **ONU. Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento** • Madrid, 8 a 12 de abril de 2002. Disponible en http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/una_sociedad_para_todas_las_edades.pdf
- **Tarres Chamorro, S. (2002)** *Vejez y Sociedad Multicultural*. Gazeta de Antropología, n° 18, 2002, Texto 18-05. Disponible en http://www.ugr.es/~pwlac/G18_05Sol_Tarres_Chamorro.html
- **Umaña, S. (2002)** *Representaciones Sociales: ejes teóricos para su discusión*. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO).

Disponible en
<http://www.flacso.or.cr/fileadmin/documentos/FLACSO/Cuaderno127.pdf>