



Diplomatura en Psicogerontología
Cohorte 2021
Trabajo Final

Ejercicio físico y personas mayores: una mirada desde la
psicogerontología crítica

Estudiante: Sofia Santero Martinez

CI: 4.464.976-1

Prof.Adj. Ana Carina Rodriguez

Montevideo, Uruguay 10 de Julio de 2023

Índice:

Resumen.....	3
Introducción.....	3
Fundamentación.....	5
Objetivos.....	9
Metodología: sistematización de experiencias.....	9
Sistematización:.....	11
Discusión:.....	15
Problematización sobre temáticas vinculadas al proceso de envejecimiento.....	15
Representaciones sociales sobre vejez:.....	15
Cuidados:.....	16
Disfrute y Cuerpo.....	17
Creación de redes afectivas.....	18
Reflexiones finales.....	19
Bibliografía:.....	20

Resumen

El presente artículo pertenece al Trabajo Final de la Diplomatura en Psicogerontología de la Universidad de la República (UdelaR). Este trabajo busca sistematizar parte de la experiencia de la práctica de intervención de la diplomatura, la cual constó de dos propuestas que transcurrieron en paralelo, una de ejercicio físico y otra de tangoterapia. El objetivo común que tuvieron estas líneas de trabajo fue promover las prácticas corporales como una herramienta para la independencia y autonomía de las personas mayores. Este trabajo se centra particularmente en el ejercicio físico. Se plantea aquí una reconstrucción de los encuentros de un grupo de personas mayores que realizaron ejercicio físico dos veces por semana en la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ). De igual modo se problematiza en torno a temáticas que surgen durante las clases relacionadas a la vejez y el envejecimiento. Se busca además, que esta experiencia permita ver al ejercicio físico como una herramienta de promoción de salud en personas mayores, también como una posibilidad de construir nuevas percepciones sobre la vejez, siendo un factor muy importante para que esto suceda, la construcción de un espacio afectivo que permita generar redes entre las personas mayores.

Palabras claves: *ejercicio físico, personas mayores, práctica corporal, vejez y envejecimiento*

Introducción

La siguiente sistematización se encuadra dentro del Trabajo Final de la Diplomatura en Psicogerontología de la Universidad de la República (UdelaR). Surge a partir de la práctica de intervención realizada en el marco de la Diplomatura que transcurrió en el periodo de agosto a diciembre de 2022. La misma se llevó a cabo junto a otra compañera y estuvo conformada por dos propuestas que transcurrieron en paralelo; una de tango y otra de ejercicio físico, ambas se conjugaron y tuvieron como objetivo a las prácticas corporales como herramienta de promoción de independencia y autonomía en personas mayores desde

una perspectiva de la psicogerontológica crítica. En esta ocasión me centraré en la experiencia del ejercicio físico con personas mayores.

La elección de la temática para realizar el presente trabajo surge a partir de mi participación en el equipo de investigación de Latam Fingers¹, un estudio sobre prevención del deterioro cognitivo y las demencias que se está realizando en latinoamérica, es a partir de esta experiencia que surge el grupo de personas mayores que realizó ejercicio físico y del cual se desprende el siguiente trabajo de sistematización.

La propuesta tuvo lugar en la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) en donde un grupo de personas mayores realizó actividad física dos veces por semana durante un año en el marco de una investigación sobre prevención de demencias. En este trabajo se sistematiza lo vivenciado en los meses de agosto, setiembre, octubre y noviembre, se busca reconstruir y analizar críticamente lo que surge de la experiencia de los encuentros.

El análisis efectuado se evoca desde una visión de la psicogerontología crítica y de derechos, problematizando temáticas vinculadas a la vejez y el envejecimiento así como las diferentes representaciones sociales que existen en torno a estos tópicos. Realizar ejercicio en grupo permitió desplegar y poner en debate diferentes creencias en torno al cuerpo, el ejercicio físico, la sexualidad, salud y edadismo. Asimismo es menester enfatizar que el proceso de práctica, que permitió hacer esta sistematización, no hubiese sido posible sin la construcción de un espacio afectivo que posibilitó generar redes entre las personas del grupo que sostuvieron y permitieron mantener la práctica en el tiempo.

Se espera que este trabajo sirva como insumo de promoción de salud y prevención en el primer nivel de atención, así como al aporte en la desconstrucción de prejuicios en torno a la vejez y envejecimiento y a la construcción del debate sobre las posibilidades y maneras de elegir como cada quien quiere y proyecta envejecer.

¹ 1Latam Fingers es un estudio que tiene como objetivo prevenir el deterioro cognitivo y la demencia. En esta investigación participan 14 países latinoamericanos (replicando un estudio anteriormente realizado en Finlandia, Canadá y EEUU) y se busca generar evidencia en la prevención del riesgo de deterioro cognitivo a partir de una intervención del estilo de vida. Las personas participan de este estudio durante un año en donde tienen que seguir un plan nutricional específico, realizar ejercicios cognitivos y ejercicio físico regular a la vez que cuentan con un monitoreo y seguimiento médico. Disponible en: <https://www.fleni.org.ar/fingers/que-es-fingers/>

Fundamentación

Si bien el proceso de envejecimiento mundial es algo que se viene observando y discutiendo desde hace mucho tiempo es recién a partir del siglo XX, debido al aumento de la esperanza de vida y los descensos de la mortalidad y natalidad, donde adquiere mayor visibilidad y se comienza a estudiar con mayor especificidad debido a la necesidad de discutir y accionar en torno a diferentes problemáticas que surgen a partir de esta realidad. En el último siglo el incremento de la población de personas mayores en el mundo, tiene un récord histórico ya que nunca antes las poblaciones han estado tan envejecida como hoy día (Paredes, 2017)

Actualmente Uruguay es uno de los países pioneros en este fenómeno ya que cuenta con la población más envejecida de América Latina. Si bien este proceso no es repentino debido a que viene sucediendo paulatinamente desde hace décadas, se ha acentuado en el último tiempo. A partir del censo de 2011 se desprende que las personas mayores de 64 años representan el 14% de la población (SIVE, 2015). De esta manera Uruguay se sitúa cerca de los valores que presentan las regiones más desarrolladas del mundo (Naciones Unidas, 2017). Se estima que Uruguay irá incrementando la proporción de personas mayores de 60 años, ese aumento en la esperanza de vida producirá un incremento en la población de 75 años y más dentro del conjunto de personas mayores, a este proceso se lo conoce como “envejecimiento del envejecimiento”. Por otra parte es importante mencionar que Uruguay tiene una vejez feminizada, ya que al analizar la distribución de la población por sexo, en 2015 seis de cada diez personas mayores eran mujeres, lo que revela un predominio femenino en la población adulta mayor (SIVE, 2015). Este hecho tiene implicancias sobre las mujeres debido a su mayor longevidad y su menor propensión a volverse a unir, por lo que tienen más probabilidades que los varones de vivir solas. En estas condiciones, las mujeres mayores corren mayor riesgo de sufrir aislamiento social y privaciones económicas (Huenchuan, 2013).

La realidad que se presenta en nuestro país en cuanto a la matriz demográfica y sus características, plantea desafíos y hace necesario abordar, problematizar y redefinir el rol de las personas mayores y la posición que tradicionalmente se les otorga. La población de 65 años que permanece activa en Uruguay es cada vez más elevada, recientemente se aprobó la ley de reforma del sistema de seguridad social que establece la edad mínima de jubilación a los 65 años, por lo tanto no solo cambia la proporción de personas mayores sino también las

características de esas personas. Estos hechos necesariamente hacen pensar sobre la imagen de envejecimiento que se construye y además permite pensarnos a nosotros mismos; ¿cómo queremos envejecer?, ¿cómo queremos vernos y ser vistos?, ¿existen diversas formas de envejecer?. Es urgente trabajar y abordar estas realidades desde los distintos ámbitos, es por eso que esta propuesta busca aportar a dicha discusión.

Uno de los propósitos de este trabajo es fomentar esta propuesta como posible intervención desde la promoción de salud presente en el primer nivel de atención (Vignolo, 2011). En 2007 se aprueba la Ley 18.211 y se crea el Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS²), el cuál tiene como objetivo garantizar la accesibilidad, calidad, equidad y universalidad a los servicios de salud haciendo gran hincapié en la prevención y promoción de salud. En esta oportunidad nos centramos principalmente en el concepto de promoción de salud, este término surge en 1986 como una estrategia de la Ottawa, definiéndola como el proceso que proporciona a los individuos y las comunidades los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla (Carta de Ottawa, 1986). Lo que se busca es la creación de ambientes y entornos saludables con el fin de facilitar la participación social construyendo ciudadanía y estableciendo estilos de vida saludables. La promoción de la salud está estrechamente relacionada a la salud e involucra a la vida cotidiana, personal, familiar, laboral y comunitaria de las personas (Vignolo, 2011). La prevención hace referencia al control de enfermedades y factores de riesgo mientras que la promoción en salud pone énfasis justamente en los determinantes de la salud y en los determinantes sociales de la misma.

Pero ¿de qué hablamos cuando hablamos de salud y personas mayores? Suele reservarse el concepto de salud al ámbito de lo biomédico, y si bien desde hace muchos años se entiende que el concepto de salud trasciende la ausencia de enfermedad contemplando otros aspectos como el “bienestar bio-sico-social” (OMS, 2016), la vejez aún continúa asociándose a la enfermedad. Salvarezza (1988) plantea que el prejuicio más común es el relacionar la vejez con la enfermedad, favoreciendo de esta manera una visión reduccionista, biologicista y edadista. Algunos autores plantean que cuando se asocia la vejez con la enfermedad y la dependencia se promueven enfoques asistencialistas que no permiten visibilizar a la persona mayor como un sujeto de deseo y de derechos, impactando así en el alcance de las políticas públicas y quitándoles autonomía (Paredes, Pérez, Lladó 2018).

² . Ley de SNIS N° 18.211 del 5 de diciembre de 2007. Ley de Sistema Nacional Integrado de Salud. Poder Legislativo. Uruguay. Disponible en: <http://www.parlamento.gub.uy>

La propuesta de ejercicio físico que aquí se plantea no tiene como principal objetivo que las personas cuiden su salud para prevenir enfermedades sino que, además de la promoción de salud como se planteó en párrafos anteriores, sea una práctica corporal que permita la posibilidad de conectarse con aquellos aspectos saludables, disfrutables y placenteros de cada uno ya sea vinculándose con otras personas o con el propio cuerpo en un espacio diferente al habitual.

Anteriormente, hablábamos del ejercicio físico como una práctica corporal, esto es entender que las personas tienen un recorrido histórico de vida que se pone en juego a la hora de realizar ejercicio que forma parte y no puede separarse de la práctica. Crisorio (2015) define a las prácticas corporales como formas de hacer, pensar y sentir, en donde no existe un cuerpo actuante, que precede a las prácticas y las hace, sino un cuerpo precedido por las prácticas y hecho en ellas, es decir, en las diversas formas de vida.

Este trabajo de sistematización también busca generar una propuesta para abordar uno de los derechos fundamentales de La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores: la Autonomía e Independencia en donde se establece “el derecho de la persona mayor de tomar decisiones, definir su plan de vida, desarrollar una vida autónoma conforme a sus tradiciones y creencias”. (artículo 7, inciso a).

La propuesta de ejercicio físico amplía el abanico de actividades para que las personas puedan elegir de acuerdo a sus preferencias y necesidades, pero además de elegir que hacer, el ejercicio también permite mejorar o mantener algunas capacidades físicas como la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia que permitirán que las personas también sean más autónomas desde el punto de vista físico para hacer las actividades de la vida diaria. La autonomía nos define y nos da nuestra condición de persona, dándonos la posibilidad de ejercer el poder sobre nuestras vidas y en relación a nuestro patrimonio (Davobe, 2018). Estos derechos están vinculados a la libertad, capacidad de autodeterminación y de decisión sobre nuestro cuerpo durante el curso de vida. La teoría del curso de vida entiende al envejecimiento como un proceso multidimensional y multidireccional donde interacciona el contexto social-histórico, así como factores sociológicos, biológicos, medioambientales, institucionales, el género y generaciones (Berriel, 2021).

Otro de los propósitos de este trabajo es reflexionar acerca de los ideales y prejuicios que existen en torno a la vejez y el envejecimiento. Zarebsky (2002), plantea que lo que define

un buen envejecimiento será que las personas puedan cuestionar y relativizar los prejuicios y el imaginario social en relación a llegar a viejo. Con el ejercicio físico no se busca imponer el envejecimiento activo que se contrapone a la imagen de viejo pasivo y enfermo sino que se busca poner a discutir, y cuestionar aquellas creencias en torno a cómo debe ser y actuar una persona mayor, a lo que puede y no puede hacer, a cómo debe relacionarse, presentarse o moverse. La autora plantea que esto es un trabajo psíquico de anticipación, que les permitirá encontrar caminos hacia la creatividad y la renovación del sentido de la vida, permitiendo la flexibilidad mental necesaria para lograr los procesos que implican la elaboración del envejecimiento. Al decir de Salvarezza “todos llegaremos a viejos y nos convertiremos en las víctimas de nuestro propio prejuicio” (Salvarezza, 1988:51). Por tanto es necesario cuestionarnos qué es el buen envejecer y que tipo de envejecimiento saludable queremos para nosotros.

Es necesario resaltar la importancia de que haya sido una propuesta grupal, si bien se plantea como uno de los objetivos la independencia y autonomía, esto no se hubiese logrado si no era en interrelación con otros. En el proceso de práctica fué fundamental la grupalidad, ya que permitió sostener el proyecto así como cumplir con los objetivos, en este sentido Judith Butler (2017) plantea que nuestra existencia no solo se sostiene a partir de condiciones infraestructurales (vivienda, alimentación, seguridad) sino también por una condición de dependencia de unos con otros, de una existencia relacional.

Objetivos

Objetivo general:

- Sistematizar la experiencia de ejercicio físico con personas mayores realizada en el marco del trabajo de campo de la diplomatura en psicogerontología.

Objetivos específicos:

- Reorganizar y rescatar experiencias significativas que permitan reconstruir el proceso de práctica.
- Reflexionar acerca de las representaciones sociales que existen en torno a la vejez y el envejecimiento permitiendo construir nuevas percepciones sobre la vejez.

- Generar antecedentes para futuras intervenciones colectivas que permitan promover al ejercicio físico dentro del primer nivel de atención como herramienta para la promoción de salud.

Metodología: sistematización de experiencias

El siguiente trabajo propone la sistematización de experiencias como una instancia para analizar críticamente la práctica realizada. La sistematización de experiencias comienza a desarrollarse en América Latina en los años 70 para articular los procesos de reflexión teórica a la cualificación de las prácticas sociales, principalmente en el ámbito de educación no formal y popular, más adelante comienza a aplicarse en experiencias educativas formales. En los 80 y 90 se empieza a conceptualizar la sistematización y hacer aportes sobre su proceso metodológico.

En esta oportunidad se busca reconstruir y “re-andar” a través del análisis reflexivo, el camino realizado entre agosto y noviembre de 2022. Oscar Jara (1994) define a este método como un proceso reflexivo en donde se interpreta críticamente una o varias experiencias a partir del ordenamiento y la reconstrucción permitiendo así descubrir y explicar la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en ese proceso, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo. Una vez que pasa el tiempo y se toma distancia del proceso vivido se busca, a partir del análisis crítico entender el sentido, por eso es necesario organizarlo y reconstruirlo para entender el entramado de la práctica. El autor plantea que este método permite la producción de conocimiento, en esta línea, Teresa Quirós y Diego Palma (1971), entienden a la sistematización de experiencias como eje de vinculación entre práctica y teoría.

Para realizar esta sistematización se elaboraron registros que fueron utilizados para analizar el proceso con perspectiva, no solamente se registra la experiencia sino que se reflexiona críticamente sobre dicho proceso con el fin de obtener aprendizajes significativos y posibilidades de transformación. Dentro de esos registros, encontramos lo documentado a partir de la observación, evaluaciones cualitativas que se realizaron, fotografías, videos y relatos. Sistematizar nos da la posibilidad de generar conocimientos para ser devueltos a la

propia práctica y al acontecer grupal. También permite generar antecedentes para futuras intervenciones colectivas a través de la publicación de resultados (Cabrera, 2015).

Analizar lo sucedido en esta práctica grupal lleva a indagar sobre el concepto de grupalidad, entendido más allá de un conjunto de individuos trabajando en un mismo tiempo-espacio ya que se ponen en juego recursos que escapan a lo individual. Pichón-Rivière explica que se configura una nueva red de comunicaciones posibilitando de esta manera, el cambio y el aprendizaje consecuente. El autor plantea que “la ansiedad global” asumida por la persona se fragmenta y cada integrante del grupo se hace cargo de una parte de ella. (Pichón-Rivière, 1985). La relación con otros habilitó procesos que fueron enriquecedores para este trabajo de sistematización.

Sistematización:

Contextualización de la experiencia

El presente trabajo surge a partir de la práctica de intervención realizada en el marco de la Diplomatura en Psicogerontología de la Universidad de la República en el año 2022.

Al momento de pensar en donde iba a realizar la práctica de la diplomatura, no tuve dudas de que quería que estuviera relacionada a las prácticas corporales, es por eso que junto con una compañera del diplomado con la cual teníamos los mismos intereses, presentamos una propuesta para trabajar en conjunto.

Nuestra intervención se tituló “Las prácticas corporales como herramienta de promoción de independencia y autonomía en personas mayores” en donde funcionaron en paralelo dos grupos de trabajo independientes, que vincularon prácticas corporales y personas mayores. Los dos grupos tuvieron como población objetivo a personas mayores de 60 años que residían en Montevideo y que por sus propios medios pudieron llegar al lugar donde se desarrollaron las actividades, no hubo cupo por género y cada grupo estuvo conformado por 20 participantes. Una de las propuestas fué de tangoterapia y se llevó adelante en “Casa de las ciudadanas”, lugar donde se desarrollan propuestas de participación, sensibilización, capacitación y promoción de la igualdad de género y los derechos de las mujeres y disidencias. La segunda propuesta y en la que se basa específicamente este trabajo fué de ejercicio físico y se llevó adelante en la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ), club deportivo de referencia en la ciudad de Montevideo. Las metodologías y técnicas utilizadas

fueron diversas y variadas entre los dos grupos debido a las particularidades de cada equipo de trabajo, sin embargo compartieron líneas de acción así como encuadre y objetivos.

Como mencioné anteriormente en el presente trabajo se sistematizó la práctica de ejercicio físico con personas mayores la cual desarrollaré a continuación.

Esta propuesta consistió en ejercicio físico para personas mayores. El grupo de personas que participó de este taller ya venía realizando actividad física pues son parte del programa Latam fingers³, un proyecto de investigación sobre prevención de demencias financiado por Alzheimer's Association. En esta oportunidad se hizo un “corte” de agosto a noviembre para enmarcar la actividad de práctica, en donde las personas siguieron realizando ejercicio físico pero la intervención se llevó adelante desde una perspectiva psicogerontológica. La propuesta tuvo como objetivo que las personas realizaran ejercicio físico de forma regular para lograr adherencia y reflexionar acerca de temáticas vinculadas a la vejez y el envejecimiento. Para sostener esta actividad en el tiempo se apostó al trabajo en grupo como espacio de disfrute, pertenencia y de sostén.

La práctica se llevó a cabo en la Asociación Cristiana de Jóvenes dos veces por semana con una duración aproximada de una hora, el grupo estuvo conformado por 20 personas de características heterogéneas.

Los participantes además de las clases de intervención tuvieron a disposición las instalaciones del club para realizar otro tipo de clases con el fin experimentaran otras opciones de prácticas corporales que allí se brindan.

Por último mencionar que antes de comenzar la intervención se solicitó firma de consentimiento informado así como conformidad para realizar test de evaluación.

³ Latam Fingers es un estudio que tiene como objetivo prevenir el deterioro cognitivo y la demencia. En esta investigación participan 14 países latinoamericanos (replicando un estudio anteriormente realizado en Finlandia, Canadá y EEUU) y se busca generar evidencia en la prevención del riesgo de deterioro cognitivo a partir de una intervención del estilo de vida. Las personas participan de este estudio durante un año en donde tienen que seguir un plan nutricional específico, realizar ejercicios cognitivos y ejercicio físico regular a la vez que cuentan con un monitoreo y seguimiento médico. Disponible en: <https://www.fleni.org.ar/fingers/que-es-fingers/>

Sobre las clases:

Las clases fueron guiadas por una profesora de educación física. Se llevaron a cabo lunes y miércoles en la mañana. Se trabajaron algunas capacidades físicas como la resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio. Las propuestas de trabajo buscaron ser variadas utilizando música, baile, actividades lúdico-recreativas y también propuestas deportivas, de entrenamiento y acuáticas.

Objetivos

Objetivo General:

- Realizar ejercicio físico de forma regular.

Objetivos Específicos:

- Promover al ejercicio físico dentro del primer nivel de atención como herramienta para la promoción de salud.
- Promover al ejercicio físico como una herramienta o dispositivo para la independencia y autonomía de las personas mayores.
- Reflexionar acerca de las representaciones sociales que existen en torno a la vejez y el envejecimiento permitiendo construir nuevas percepciones sobre la vejez.
- Construir un espacio afectivo que permita generar redes entre las personas mayores.
- Obtener datos empíricos que sustenten futuros trabajos de investigación sobre personas mayores y prácticas corporales.

Actividades especiales:

Además de las clases regulares dos veces por semana se llevaron a cabo diferentes propuestas de integración que se detallan a continuación:

- Caminata y desayuno compartido en Jardín Botánico
- Encuentro con el grupo de la propuesta de Tango en una milonga en el SODRE
- Actividad especial en la rambla en el Marco del día de la Salud Cardiovascular
- Clase abierta de ejercicio en la ACJ, en donde invitaron a un amigo o familiar
- Actividad Acuática especial en la piscina del club

- Festejo de la nostalgia, y el día de la primavera.
- Festejo de cumpleaños

Espacios de reflexión

Al final de las clases se facilitó un espacio para abrir líneas de problematización, las mismas surgieron en torno a anécdotas, comentarios o problemáticas que emergieron en las clases, los encuentros o whatsapp. Estos espacios siempre respondieron a los intereses del grupo y el docente funcionó como moderador.

Cabe destacar que se creó un grupo de whatsapp con los integrantes del grupo, donde también se compartió y circuló material relacionada a la vejez y el envejecimiento

Evaluación

Durante la práctica se realizaron diferentes evaluaciones con el fin de evidenciar el proceso que se venía realizando. A través de esta información, se pudo planificar, observar el cumplimiento de objetivos, divisar emergentes y tomar decisiones. Además de evaluar el proceso grupal cualitativamente se aplicaron dos test; el primero fué el General Health Questionnaire (GHQ-12) el cual es un instrumento auto-administrado que tiene por objetivo detectar morbilidad psicológica y posibles casos de trastornos psiquiátricos en contextos como la atención primaria o en población general (Goldberg y Williams, 1988). La inclusión de esta escala se debió a que aborda aspectos que son fundamentales en la intervención tales como el sentirse útil, tomar decisiones, entre otros. Estas temáticas fueron abordadas en la intervención por lo que la escala se ajusta a tales objetivos.

Por otro lado también se utilizó la Escala de autopercepción corporal EAPC la cual es un instrumento que tiene por objetivo dar cuenta de aspectos de la imagen del cuerpo en personas mayores involucrando conceptos relacionados al imaginario social.

No fue posible la realización de escalas en relación a fuerza, equilibrio y otras capacidades que nos resultan muy importantes debido a que no contamos con personal ni tiempo suficiente como para realizar la toma de datos de una forma estandarizada.

Cierre de la práctica de intervención

Durante el proceso de práctica surgió la idea y el deseo expresado por el grupo de mostrar y compartir con sus familias y amigos alguna de las actividades que realizaron durante la

intervención. Por tal motivo se organizó una “muestra” en el Salón de Actos de Facultad de Psicología. Se elaboraron invitaciones formales las cuales se proporcionaron a los participantes para que invitaran a quienes quisieran si así lo deseaban. Hubo una instancia donde se presentó y contó a los invitados sobre la práctica y el proceso realizado, luego el grupo presentó una coreografía de baile con música previamente trabajada y ensayada en las clases durante la parte de trabajo de resistencia aeróbica. Al finalizar se proyectó un audiovisual que compactó registros de las actividades generadas y los momentos compartidos.

Discusión:

Problematización sobre temáticas vinculadas al proceso de envejecimiento

Durante la intervención se discutieron y problematizaron temas en torno al proceso de envejecimiento. Las temáticas fueron surgiendo en diferentes momentos y en relación a los intereses del grupo. Las principales líneas de abordaje fueron en relación a las representaciones sociales sobre la vejez, al rol de las personas mayores, a los cuidados, el deseo, el valor de la experiencia, la independencia y autonomía, entre otras.

Representaciones sociales sobre vejez:

En el primer encuentro de la intervención luego de realizar ejercicio físico propongo conversar sobre la vejez y envejecimiento, al instante una participante se muestra molesta y expresa: “vos serás vieja, ¿como viejo?”. Ante esto le respondo que tal vez piensa en la vejez con una connotación negativa, a lo que responde “sí, me está pegando”.

Al explicarles que la práctica se enmarca dentro de la diplomatura en psicogerontología algunos integrantes refieren que no les gusta el término gerontología, geronte, una de ellas dice que habría que cambiarle el nombre, para la siguiente clase busca una nota y me la manda por wassap “sexalecencia: maduros muy vivos”. Pide que exija cambio de nombre a la diplomatura.

En estos dos ejemplos se observa como se les atribuye una connotación negativa a los términos gerontología, vejez y envejecimiento. Si bien puede entenderse a la vejez como un proceso natural es sin embargo la etapa del ciclo vital más estereotipada. En un estudio

cualitativo realizado en 2006 en Uruguay llamado “ Proyecto Genero y Generaciones” se desprende que existe una percepción compleja de la vejez coexistiendo dos paradigmas, por un lado el paradigma hegemónico tradicional que sostiene que la vejez es sinónimo de enfermedad y pasividad y por otro, un paradigma que entiende que el paso del tiempo en sí mismo no tiene significado ni sentido, ya que es algo subjetivo y propio de cada persona en función de su contexto social, cultural e histórico.

Según Castoriadis (1987), se entiende al imaginario social como una construcción de sentidos y significados imaginarios que nos sirven para interpretar la realidad de una comunidad de determinada manera. En este sentido se observa la existencia de un imaginario social que impacta directamente en la identidad de las personas, que a lo largo de la historia han determinado un lugar a las personas mayores, donde se establecen ideas sobre lo esperado para la vejez, cómo ser viejo y cómo se debe envejecer.

Para finalizar esta reflexión me gustaría mencionar a la psicología del curso de vida que considera el envejecimiento como un proceso continuo por el cual transitamos como seres humanos y que está atravesado por factores multidireccionales y multifactoriales. Esto quiere decir que los cambios y procesos se dan de distintas maneras según cada persona y su contexto, por ser múltiples las variables que están en juego (Lombardo y Krzemien, 2008)

Cuidados:

Otro de los disparadores que generó debate fue el tema de los Cuidados. Varias personas compartieron sus vivencias en torno a este tema. Uno de los integrantes del grupo cuenta que junto a su esposa están al cuidado de su suegra de 98 años desde hace 17 años, si bien cuentan con una persona que colabora en los cuidados parte del día, expresan que es un gran trabajo de organización, consideran que lo mejor es que esté con ellos y no en una casa de salud. Relatan que salir de su casa para ir a la ACJ es una “salvación”, un espacio para la pareja y para ellos.

Por otra parte otra participante nos cuenta que se mudó a un residencial con su marido que tiene alzheimer para tener más apoyo en los cuidados. Refiere que si no fuera por la ACJ no sabe qué haría.

Por último, muchos hacen referencia al cuidados de los nietos, si bien algunas personas manifiestan que es una tarea que realizan con gusto y no interfiere en sus actividades otras lo tienen como un trabajo que cumplir, como el caso de una integrante que avisa que no concurrirá a la ACJ porque “por suerte” no tiene que cuidar a su nieto y aprovechó para ir a

las termas ya que “necesitaba descansar”. A raíz de estas situaciones surgieron algunas interrogantes: ¿qué pasa en torno a los cuidados? ¿se siente como un deber?, ¿se sienten útiles?, ¿qué rol asumen?, ¿que rol se espera?, ¿en qué lugar quedan los deseos de la persona que cuida?, ¿Qué o a quién se prioriza?, ¿Se recibe remuneración por las horas de cuidado, o son acuerdos?, ¿Hay una romantización del abuelazgo?

En referencia a esta temática la Encuesta Longitudinal de Protección Social (BPS, 2012), establece que el 7.5% de las personas de 60 años y más realiza tareas de cuidados a personas del hogar o fuera del hogar, entre los que se encuentran niños, personas con discapacidad u otras personas mayores. En la vejez también se reproduce el mandato de género que asocia a las mujeres al cuidado estableciéndose una diferencia significativa en este rol entre mujeres y hombres (10.7% vs. 3.1%). Por otra parte la Encuesta de Uso del Tiempo realizada en 2013 por el INE (Instituto Nacional de Estadística), señala que la tasa de participación de las personas mayores en el cuidado no remunerado es de 14%. Se considera que existe una subdeclaración de este trabajo por parte de la población, ya que esta tarea está tan incorporada a su vida cotidiana que no logra visualizar con claridad a la hora de responder una encuesta (Batthyány, 2009, Batthyány, 2015).

Disfrute y Cuerpo

A través de los diferentes encuentros los participantes mostraron y expresaron disfrutar del espacio y las actividades. El baile fue una de las herramientas que las personas relataron disfrutar más, también las actividades acuáticas. Una instancia a destacar fue la organización de la noche de la nostalgia donde grupalmente se organizó y festejó esta fecha. Se vistieron de forma temática, decoraron el gimnasio y armaron una lista de canciones para bailar. Se observó a las personas muy “sueitas” alegres y divertidas. Algunos de los comentarios que surgieron a partir de esta instancia fueron; “tan movido como divertido”, “gracias a este grupo maravilloso, nos permitimos disfrutar y cargar tanto las pilas”, “terrible fiesta, divertida, agitada mucha alegría, gracias a profes y compañeros, somos un grupo genial”, “buenazo el baile y la energía que generamos” “fantástica clase, regalo para el cuerpo y para el alma”.

Parecería que este tipo de prácticas corporales es una oportunidad para que las personas mayores puedan reencontrarse con un cuerpo que se disfruta, que les resulta placentero, un cuerpo sexuado que deja de estar invisibilizado. (Perez, 2008)

Y al hablar de cuerpo, me parece pertinente mencionar a David Le Breton (2002) antropólogo contemporáneo que rescata a través del estudio de diferentes culturas y distintos momentos históricos otra concepción de cuerpo diferente al dualismo cartesiano que maneja la sociedad moderna occidental que tiene una concepción corporal mecanicista, biologicista y fuertemente dualista, idea que se arrastra desde el siglo XVII donde hay una escisión entre cuerpo material, biológico y el alma, la mente. El autor plantea que con esta concepción dualista se pone a la persona en diferentes ámbitos de intervención, esta idea de cuerpo mecanizado biologizado y escindido del campo de la inteligencia y el conocimiento deja al campo de las prácticas corporales y la actividad física en un lugar secundario no tan importante, no nos dedicamos a la mente, a lo intelectual, a el alma, sino que nos ocupamos del cuerpo como objeto no tan trascendente. Le Breton, observa otras culturas como los Canacos o algunos pueblos Africanos en donde hay una especie de prolongación o comunión con la naturaleza, la comunidad y el propio cuerpo en donde se es parte de un todo y abre las posibilidades de entender al cuerpo de manera diferente trayendo la idea de que la existencia es corporal y no se “tiene” un cuerpo sino que se “es” cuerpo, planteando la posibilidad de que la “existencia es corporal”. Por último me gustaría enlazar esta idea con lo planteado en el texto “Prácticas corporales y construcción del sujeto” de Gomez y Cifuentes (2007) en donde se plantea que el cuerpo no es simple presencia física sino una manifestación profunda del ser personal y cultural del ser humano. El cuerpo no debe entenderse desde una dimensión instrumental (para vestirlo, alimentarlo, adelgazarlo, mostrarlo) sino como una expresión de subjetividad que permite fluir, dejar ser y ser en cuerpo permitiendo expresar la experiencia y posibilidad de relación. (Gómez y Cifuentes, 2007)

Creación de redes afectivas

El hecho de que la intervención haya sido grupal, permitió generar una red de sostén que favoreció no solo la adherencia, también un clima de alegría y calidez entre participantes que generó confianza y la posibilidad de debatir y problematizar algunas temáticas vinculadas a la vejez y el envejecimiento como se mostró en párrafos anteriores.

Este aspecto fué esencial para llevar adelante y cumplir los objetivos de la intervención. Judith Butler (2017) confirma la importancia de generar redes al plantear que nuestra existencia no solo se sostiene a partir de condiciones infraestructurales (vivienda, alimentación, seguridad) sino también por una condición de dependencia de unos con otros, de una existencia relacional. El concepto de grupalidad lo consideramos más allá de un conjunto de individuos trabajando en un mismo tiempo-espacio ya que se ponen en juego recursos que escapan a lo individual. Pichón-Rivière explica que se configura una nueva red de comunicaciones posibilitando de esta manera, el cambio y el aprendizaje consecuente. El autor plantea que “la ansiedad global” asumida por la persona se fragmenta y cada integrante del grupo se hace cargo de una parte de ella. (Pichón-Rivière, 1985).

Cabe destacar que el vínculo grupal también se extendió más allá de las clases ya que organizaron para reunirse para pasear, salir a comer y concurrir a otras actividades.

Cambios percibidos y auto-percibidos:

Las personas destacaron modificaciones en diferentes capacidades físicas tales como resistencia, fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad. Se observó por parte de los docentes en las diferentes actividades propuestas y se percibió en los participantes que lograron relatar algunos cambios que afectaron positivamente la realización de las actividades en la clases y también en las actividades de la vida diaria. A su vez estas modificaciones se vieron reflejadas en el test GHQ-12 y la escala de autopercepción corporal realizada en cuanto a percibir el cuerpo de buena salud, más fuerte, más flexible o placentero (Berriel, Perez, 2004). También se pidió a los participantes que de forma escrita, describieran qué cambios había generado el ejercicio obteniéndose respuestas tales como: “me hace bien, disfruto”, “mayor tonicidad, mayor resistencia, mas velocidad, socializacion” “conocí gente linda, más energía, más musculatura, mejoré el sueño”, “más dinamismo, más contacto social”, “no me canso tanto, subo y bajo escaleras!” “me siento más ágil, me ayuda emocionalmente”.

Puede observarse que los cambios percibidos no son solo a nivel físico, también se relacionan con mayor socialización y disfrute así como el mejoramiento del sueño.

Reflexiones finales

Considero que este trabajo de sistematización permite ver al ejercicio físico en las personas mayores como una práctica corporal en donde se pone en juego el hacer el pensar y el sentir. Existen infinidad de trabajos que dan cuenta de los beneficios que tienen las personas mayores al realizar ejercicio en donde se pone como principal objetivo cuestiones relacionadas a prevenir la aparición de afecciones y enfermedades o mejorar el estado físico, si bien estos son beneficios que conlleva su práctica creo necesario saber y definir desde dónde nos paramos a la hora de proyectar este tipo de propuestas. Es necesario tomarse un tiempo para pensar desde qué paradigma defino mi intervención, que entiendo por vejez y envejecimiento, estar abiertos a lo que surge de los encuentros, de las personas, de los grupos, que intereses e ideas circulan. Entiendo que hay que estar atentos y ser receptivos para planificar nuestras propuestas e intervenciones con el fin de evitar reforzar ideas o prejuicios en torno al envejecimiento. Durante mucho tiempo el ejercicio físico se limitó al cuerpo que hace, al cuerpo como instrumento que tiene que estar fuerte y flexible, un cuerpo que se separa de lo cognitivo, de lo emocional, en este sentido creo que quienes trabajamos en el campo de la educación física y las prácticas corporales debemos tener más presente la idea de que la “existencia es corporal” como plantea Le Breton, en donde no “tenemos” sino que “somos” cuerpo y así comprender que trabajamos con personas que tienen una historia, un recorrido y una experiencia de vida que no es posible separar del cuerpo. Por otra parte, entiendo que este trabajo sirvió para ver cómo la práctica de ejercicio permitió problematizar, reflexionar y construir nuevas percepciones sobre la vejez. Sin duda el ejercicio físico es una herramienta para la promoción de salud, de autonomía e independencia que se ve exponente si se trabaja de forma grupal, desde la afectividad y en relación con otros. Es importante seguir trabajando, investigando y generando este tipo de prácticas que amplíe la variabilidad de propuestas y espacios para las personas mayores.

Referencias bibliográficas:

- Araújo C.L (2012). La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil. *Enfermería Global*, 11(28), 204-212. Recuperado 26 agosto 2022, disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000400012&lng=es&tlng=es
- Batthyány, K (2015), Los tiempos del cuidado en Uruguay. En Batthyány, Karina (Ed.) Disponible en: https://ciedur.org.uy/site/wp-content/uploads/2021/06/Ciedur_Los-tiempos-del-bienestar-social.pdf
- Batthyány, K; Genta N; Perrota, V (2013), El cuidado de calidad desde el saber experto y su impacto de género. Análisis comparativo sobre cuidado infantil y de adultos y adultas mayores en el Uruguay. N°123, CEPAL, Santiago de Chile. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/5852>
- Berriel, F. (2021). Envejecimiento y políticas públicas en el Uruguay del ciclo progresista. Análisis de la formación de un objeto múltiple. [Tesis de Doctorado, Universidad de la República]. 173-179 Disponible en: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/29402>
- Berriel, F, Pérez, R (2004). Imágen del cuerpo en los adultos mayores: el caso de la población montevideana. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*. Agosto de 2004. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3740155>
- Berriel, F, Paredes, M, Perez P, (2006). Proyecto Género y Generaciones. T1. Estudio Cualitativo. Reproducción biológica y social de la población uruguaya. Montevideo: Trilce/UNFPA. Disponible en: <https://www.cien.ei.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2019/07/2-BerrielFParedes-MyPerezR2006.pdf>
- Brunet, N & Marquez, C. (2016). Atlas sociodemográfico y de la desigualdad del Uruguay. Uruguay, Montevideo. Ediciones Trilce. Disponible en: https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/122_file1.pdf
- Butler, J. (2017). Vulnerabilidad corporal, coalición y la política de la calle. *Nómadas* (Col),

- núm. 46, abril, 2017, pp. 13-30 Universidad Central, Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1051/105152132003.pdf>
- Castoriadis, C. (1987). La institución imaginaria de la sociedad. Barcelona: Tusquets.
Disponible en:
https://www.solidaridadobrero.org/ateneo_nacho/libros/Cornelius%20Castoriadis%20-%20La%20institucion%20imaginaria%20de%20la%20sociedad.pdf
- Convención Interamericana sobre la Protección de Derechos de las Personas Mayores (2015)
Disponible en: <https://www.impo.com.uy/bases/leyes-internacional/19430-2016>
- Crisorio, R. (2015). Escritos a mano: El punto de vista crea el objeto: actividad(es) física(s) y prácticas corporales. Disponible en:
https://www.fundacionarcor.cl/wp-content/uploads/2020/11/1460553425_el-punto-de-vista-crea-el-objeto...-ricardo-crisorio.pdf
- Davobe, M. I. (2018). Autonomía y vulnerabilidad en la vejez: respuestas judiciales emblemáticas, Revista de Derecho Privado, Universidad Externado de Colombia, n.º 34, enero-junio de 2018, 53-85 Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/4175/417555894003/html/>
- Huenchuan, S (2013). Los derechos de las personas mayores. Módulo 1- Aspectos teórico-conceptuales sobre los derechos humanos de las personas mayores. CEPAL.
Disponible en: https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Modulo_1.pdf
- Jara, O. (2013). La sistematización de experiencias. Práctica y teoría para otros mundos posibles. Montevideo, Uruguay: Ediciones Populares para América Latina.
Disponible en:
<https://cepalforja.org/sistem/bvirtual/wp-content/uploads/2019/09/La-Sistematizaci%C3%B3n-de-Experiencias-pr%C3%A1ctica-y-teor%C3%ADa-para-otros-mundos-posibles.pdf>
- Jara, O. (1994). “Para sistematizar experiencias”, Centro Editor Alforja, Costa Rica, 1994.
- Le Breton, D (1995). Antropología del cuerpo y modernidad. Buenos Aires: Nueva Visión.
Disponible en:
<https://perio.unlp.edu.ar/catedras/iddi/wp-content/uploads/sites/117/2022/04/le-breton-antropologia-del-cuerpo-caps-1-2-3.pdf>

- OEA (2015). Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores. Disponible en: [OEA :: SAJ :: Departamento de Derecho Internacional :: Tratados Multilaterales Interamericanos \(oas.org\)](http://www.oas.org/es/saj/derecho/Tratados_Multilaterales_Interamericanos_oas.org)
- OMS (1986) Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá, 17–21 de noviembre de 1986. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- OMS (2020). Organización Mundial de la Salud Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activit>
- Paredes, M. (2017). El proceso de envejecimiento demográfico en Uruguay y sus desafíos. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/enfoques/proceso-envejecimiento-demografico-uruguay-sus-desafios>
- Paredes, M.; Lladó, M.; Pérez, R.(2018) La construcción de Interdisciplina en el campo del envejecimiento en Uruguay. ID 2018, 5, 135-160. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/322611112_La_construccion_de_interdisciplina_en_el_campo_del_envejecimiento_en_Uruguay
- Pérez, R (2008). El refugio como primer eslabón de inclusión psicosocial para adultos mayores en situación de calle. Montevideo. Red Latinoamericana de Gerontología. Disponible en: : <https://www.gerontologia.org/portal/index.php>
- Pichón Rivière, E. (1985). El proceso grupal. Del psicoanálisis a la Psicología Social. Buenos Aires: Nueva Visión. Disponible en: http://www.psiaudiovisuales.com.ar/wp-content/uploads/PichonRiviere_El-proceso-grupal-Pr%C3%B3logo.pdf
- Salvarezza L. (1993) Factores biológicos y sociales que inciden en la psicología del envejecimiento. Psicogeriatría: teoría y clínica. Buenos Aires: Paidós. Disponible en: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/20598>
- SIVE (2015) Sistema de Información sobre vejez y Envejecimiento. Disponible en: https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/149_file1.pdf
- Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C. y Sosa, A (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Arch Med Interna; XXXIII (1):11-14 11 Prensa

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>

Zarebski, G. (2002). ¿Por qué una Especialización en Psicogerontología? En Rev.Psicologos, Tucumán: Publ. Univ. Nac. de Tucumán.

Fuentes de las escalas

Berriel, F, Pérez, R (2004). Imágen del cuerpo en los adultos mayores: el caso de la población montevideana. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. Agosto de 2004. Disponible en: [Imagen del cuerpo en los adultos mayores. El caso de la población montevideana - Dialnet \(unirioja.es\)](#)

Goldberg, D., & Williams, P., (1988). Auser's guide to the General Health Questionnaire. NFER-Nelson, Windsor, UK. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645433002.pdf>