

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Propuestas de prácticas corporales para adultos mayores durante la pandemia

Fabiana Andrea Canavosio

Departamento de Educación Física facultad de humanidades y Ciencias de la Educación.
Universidad Nacional de la Plata.

fabicanavosio@gmail.com

Guillermina Belén Colombo Bahr

Departamento de Educación Física facultad de humanidades y Ciencias de la Educación.
Universidad Nacional de la Plata.

pf.guillecolombo@gmail.com

Diana Sabrina Elizabet

Departamento de Educación Física facultad de humanidades y Ciencias de la Educación.
Universidad Nacional de la Plata.

sabridiana13@gmail.com

Micaela Gómez

Departamento de Educación Física facultad de humanidades y Ciencias de la Educación.
Universidad Nacional de la Plata.

Miqui.gomezzz@gmail.com

Micaela Agustina Soriano

Departamento de Educación Física facultad de humanidades y Ciencias de la Educación.
Universidad Nacional de la Plata.

sorianomicaela02@gmail.com

Valeria Andrea Pesci

Departamento de Educación Física facultad de humanidades y Ciencias de la Educación.
Universidad Nacional de la Plata.

valepesci@hotmail.com

Resumen

A partir del primer DNU emitido por el Gobierno Nacional el 16 de marzo de 2020, el cual decretó el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO). En el país sucedieron un conjunto de medidas que atendieron nuevas formas de vida en aislamiento.

Este estudio implica la revisión de propuestas para las prácticas corporales en adultos mayores. El análisis de las plataformas virtuales como herramientas de conectividad a este grupo poblacional. Creemos que una clave para avanzar en la lucha contra la pandemia covid-19 pero también en la lucha contra el sedentarismo y sus consecuencias en la tercera edad, consiste precisamente en la accesibilidad a la virtualidad como un factor vital para la salud corporal en este contexto.

Palabras clave: adulto mayor, prácticas corporales, sitio web, pandemia

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (a partir de ahora OMS), alerta a la comunidad mundial publicando el 5 de Enero el primer parte en el boletín de brotes epidémicos.

El 1 de Febrero del 2020, se anunciaba que la enfermedad causada por el nuevo coronavirus se denominará COVID-19. El 29 de febrero de 2020 La OMS publica consideraciones para la cuarentena de personas en el contexto de la contención de la COVID-19, en las que se indican las personas que deberían someterse a cuarentena y las condiciones mínimas para que la cuarentena evite el riesgo de nuevas transmisiones. El 7 de marzo de 2020 la OMS emite una declaración en la que se hace un llamamiento a la acción para detener, contener, controlar, retrasar y reducir el impacto del virus a cada oportunidad.

A raíz de lo que pasaba en el mundo, las recomendaciones de los expertos de la OMS, el Gobierno nacional, toma las siguientes medidas:

El 19 de Marzo, con el objetivo de restringir la propagación del nuevo coronavirus, se dispone la restricción a la circulación tanto en las rutas nacionales como dentro de las ciudades de todo el país. Sólo se permitía traslados por cuestiones excepcionales; la provisión de alimentos, medicamentos y de los artículos de higiene y limpieza.

Se prorrogó el aislamiento social, preventivo y obligatorio el 31 de Marzo hasta el 12 de Abril, asumiendo la obligación indeclinable del Estado de proteger la salud pública y la necesidad de extremar esfuerzos para evitar la propagación del COVID-19 y mitigar su impacto sanitario.

La filósofa estadounidense Judith Butler, en la Sopa de Wuhan, expresa “El aislamiento obligatorio coincide con un nuevo reconocimiento de nuestra interdependencia global durante el nuevo tiempo y espacio que impone la pandemia. Por un lado, se nos pide secuestrarnos en unidades familiares, espacios de vivienda compartidos o domicilios individuales, privados de contacto social y relegados a esferas de relativo aislamiento; por otro lado, nos enfrentamos a un virus que cruza rápidamente las fronteras, ajeno a la idea misma del territorio nacional” Ella continúa diciendo “El virus no discrimina. Podríamos decir que nos trata por igual, nos pone igualmente en riesgo de enfermar, perder a alguien cercano y vivir en un mundo de inminente amenaza. Por cierto, se mueve y ataca, el virus demuestra que la comunidad humana es igualmente frágil”

Los motores de esta investigación se inician con las siguientes preguntas, ¿qué acciones se llevaron adelante para que los adultos mayores sigan preservando el cuerpo y su movimiento? ¿Existe accesibilidad para que los adultos mayores puedan conectarse en la virtualidad?, ¿se propusieron acciones concretas para estos adultos a través de plataformas virtuales?, ¿qué propuestas corporales se hicieron a partir del primer DNU emitido desde el Gobierno nacional el 16 de marzo del 2020 que decretó el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) en todo el país, donde todas las actividades se suspendieron dejando así grupos de personas sin la realización de sus actividades de la vida diaria

Desarrollaremos un camino de reflexión bibliográfica sobre la vejez, el cual nos conducirá a familiarizar el estado de la cuestión.

Adulto mayor en pandemia

Definimos al Adulto mayor como aquellas personas que debido al proceso de los años, se hallan en una etapa de cambios a nivel físico, emocional y psicológico, estos cambios se comienzan a notar a partir de los 60 años de edad. Es importante saber que los adultos mayores cuentan con la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, la cual establece pautas para promover, proteger y asegurar el pleno goce y ejercicio de los derechos de la persona mayor, Ley 27.360

Como podemos leer del libro “vejez y envejecimiento” de IULIANO “Esta imagen de la vejez como carencia ha sido recusada y contra pensada por los saberes expertos, mediante la institucionalización académica y política de una imagen “positiva” de la vejez basada en el paradigma del “envejecimiento activo” (OMS, 2002), que la define como un momento determinado en el curso de la vida en el cual el sujeto puede desplegar nuevas potencialidades.

Prácticas corporales y adulto mayor

Las prácticas corporales hacen referencia de manera más general al uso del cuerpo en cualquier situación en la que intervienen movimientos, expresiones culturales del humano en la búsqueda de procesos creativos, comunicativos hacia la sociedad, del control y reconocimiento que se pronuncian a través de las prácticas deportivas, lúdicas, recreativas, artísticas, de expresión corporal y de ocio.

Queremos mencionar a Crisorio, “...las prácticas corporales en el movimiento humano tampoco son naturales. Quienes acceden a una cultura aprenden, por ese solo hecho, las formas elementales del movimiento y las posturas socialmente elaboradas y valoradas, pero no siempre las dominan correctamente, como ocurre también con las del idioma, por ejemplo. Por cierto, todos los seres humanos que no tienen impedimentos pueden caminar, correr, sentarse, incorporarse, usar las herramientas que su sociedad utiliza, pero no necesariamente con la gracia, la eficacia o la economía de movimientos con las que cada uno de ellos podría hacerlo. De esto se concluye que es preciso enseñarlo todo, desde las destrezas más sencillas y cotidianas hasta las más elaboradas y específicas, ya que no hay movimientos ni posturas naturales (filogenéticos) y artificiales (ontogenéticos) sino un conjunto de técnicas corporales que se enseñan de diversas maneras y por distintos mediadores, mediados a su vez por la cultura. Entre ellos, la educación física, deviniendo educación del cuerpo y no de lo físico, y entendiendo a ésta como la construcción de una relación sujeto-cuerpo en el marco de una relación crítica con la cultura. Así, la educación física debe tomar a su cargo introducir, en concepto y en acto, el valor de esta relación; el provecho de la adecuación de los gestos y posturas a los requerimientos de las situaciones no solo lúdicas, gímnicas o deportivas, sino a todas y cada una de ellas. Asumir la importancia de la regulación y distribución de los tonos y sinergias musculares en cada caso -para caminar, sentarse, pararse, escribir, leer, bailar, chatear o descansar pero no en función de estereotipias sociales, o de “buenas costumbres”

ciegamente aceptadas, sino de una relación a la vez ética y estética consigo mismo, con los otros y con el mundo.”

Beneficio de las prácticas corporales en el adulto mayor

El diseño de las prácticas corporales está elaborado dependiendo a su finalidad ya sean de orden de salud, de estética, o por el gusto propio, es decir, las prácticas corporales se diseñan basadas en un estudio previamente realizado para responder a las necesidades del grupo focal o la propia persona. Estas actividades corporales, están establecidas por una orden médica, debido a que es un doctor el que evalúa y determina qué posibilidades corporales tiene el grupo o persona y que necesidades debe aplicar al recurrir dicha práctica para lograr así un beneficio en su salud.

La actividad física debe ser valorada en proporción directa con la condición física: “constituye un paso necesario en el proceso de prescripción de ejercicio físico en los adultos mayores, así como la evaluación del adulto mayor antes de iniciar el programa de ejercicio” (Heredia L., 2006, pág. 1). Debe ser un programa equilibrado e incluir toda actividad que implique goce y satisfacción personal, que permita conseguir beneficios motrices; así lo cita *Coto E., 2010, pág. 39*: “...este núcleo poblacional no puede ser tratado en igualdad, con cualquier actividad física de un grupo de determinada edad; necesita de un “Proyecto Integral de Actividad Física” (PIAFS), o sea, la integración de un cuerpo de profesionales, nutricionista, fisioterapeuta, médico, psicólogo, educador físico, trabajador social, según disponibilidad en centros médicos”, el cual permita un proceso planificado y profesional.

Accesibilidad digital de los adultos mayores

Estamos atravesando la primera pandemia global en la era digital. Para los adultos mayores es un momento especialmente difícil. De un momento a otro, hemos empezado a depender de diferentes servicios online para llevar a cabo trámites, pagar cuentas, hablar con amigos y parientes, acceder a las noticias, hacer compras o hasta consultar con el médico.

Sin embargo, para muchos adultos mayores fue difícil - o incluso imposible - interactuar con algún sitio web o aplicación móvil. La prevalencia de diferentes impedimentos aumentó en este grupo, e impactó en el uso que podemos hacer con una computadora o dispositivo móvil.

Así fue más probable que los ciudadanos enfrentaron obstáculos a la hora de utilizar sitios web los cuales no están desarrollados para que los adultos mayores puedan entenderlos y así mismo utilizarlos.

Por todas estas razones, es importante que los sitios web y experiencias de compra o comunicación online sean accesibles. Asegura que todos los usuarios, incluyendo aquellos que son mayores y los que tienen alguna discapacidad, puedan acceder y navegar con facilidad.

Más allá de la situación puntual de la pandemia, este es un grupo demográfico creciente a nivel mundial. Se espera que la cantidad de adultos mayores se incremente dramáticamente en las próximas décadas. Es momento de tomarlo en cuenta al momento de trabajar en tu sitio web.

Conclusión

Considerando los antecedentes y el actual desafío sanitario que enfrenta el país, fue importante diseñar programas y políticas públicas orientadas a mantener y promover la práctica de actividad física regular en personas mayores durante la pandemia del COVID-19 y lo más importante fue la modalidad para que dichos programas llegaran de manera adecuada y accesible a nuestros adultos mayores. Las estrategias de difusión fueron y son pensadas en base al destinatario real de dichos programas. Se implementaron medidas que van dirigidas a limitar los tiempos sedentarios, en concordancia con su estado de salud reciente, mientras se encuentren en casa, promoviendo el comportamiento activo. El rol, tanto de las autoridades del Ministerio de Salud, así como el de los profesionales encargados de trabajar en terreno en estos programas, fue fundamental para lograr dicho propósito.

En este escenario, los profesionales de la rehabilitación y profesores de Educación física, adquirieron un rol protagónico al favorecer la restauración de la funcionalidad y la independencia en actividades cotidianas, mediante la prescripción de ejercicios y protocolos de intervención acorde de las necesidades propias de cada individuo.

Referencias

Butler Judith, Giorgio Agamben, Slavoj Zizek, Jean Luc Nancy, Franco “Bifo” Berardi, Santiago López Petit, Alain Badiou, David Harvey, ByungChul Han, Raúl Zibechi,

- María Galindo, Markus Gabriel, Gustavo Yanez Gonzalez, Patricia Manrique y Paul B. Preciado (2020): Sopa de Wuhan, Pensamiento contemporáneo en tiempos de Pandemias. Buenos Aires: ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio), 288 pp.
- Coto, E. (2010) La actividad física en el adulto mayor de sesenta años, en la zona rural del cantón de Turrialba. Colegio de Licenciados y Profesores. Número 25. 2009. Edición Impresa. (ISSN1409- 1534)
- Crisorio, R. Qué hay que saber sobre Educación Física El cuerpo y las prácticas corporales. Decreto 297/2020
- Heredia, L. (2006). Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores.
- Iuliano, R., coordinador (2019). Vejez y envejecimiento: Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. (Andamios; 6. Perspectivas). En Memoria Académica.
- Ley 19032 - Instituto nacional de servicios sociales para jubilados y pensionados.
- Ley 27.360 - Protección de los derechos humanos de los adultos mayores.