

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



El trabajo de prácticas corporales¹ con personas mayores en pandemia

Relato de dos experiencias virtuales en la ciudad de Montevideo

Antonio Araujo

araujomendoza@gmail.com

Lic. en Educación Física y Psicología

Paola Denevi

deneviprado@gmail.com

Lic. en Ed. Física y Psicología

Resumen

Gracias a las transformaciones sociales y avances científicos las personas pueden vivir más años. El presente trabajo describe cómo se abordó el problema de la pandemia en un programa de prácticas corporales de la Intendencia de Montevideo destinado a Personas Mayores. Presentaremos el relato de dos experiencias grupales que se llevaron a cabo en este programa y contribuyeron a la promoción de la salud integral en ese contexto singular.

Palabras clave: personas mayores, grupo, prácticas corporales, virtualidad, gerontología

Breve historia- actualidad del programa I. de Montevideo

El *Programa de Personas Adultas Mayores* de la secretaría de Deportes, educación física y recreación de la Intendencia de Montevideo (IM) surge en el año 1990 con el objetivo de trabajar de forma descentralizada en una apuesta comunitaria de diálogo con los actores de los diferentes barrios, centros comunales y municipios. En sus comienzos la propuesta fue

¹ Término usado por Crisorio (2015) y elegido en esta oportunidad para describir y denominar todas las propuestas que utilizamos en nuestras prácticas. Incluye gimnasia, ritmo, recreación, caminatas, deportes, etc.

pensada para el periodo de verano y, allí comienza el “*programa de playas*” caracterizado por propuestas de gimnasia y recreación en casi todas las playas de la costa. En años posteriores se instala el formato “*parques*”, para esto, se buscaron espacios verdes que fueran seguros y accesibles, permitiendo tanto la realización de las clases de gimnasia, como caminar, jugar al tejo, en la actualidad, “*proyecto verano*” incluye parques, plazas y playas de la ciudad y es apoyado por profesores/as de contrato temporal.

Los profesores/as al finalizar cada temporada estival continúan trabajando en grupos conformados por personas adultas mayores de los distintos barrios de Montevideo; grupos de “*referencias barriales*”, además de estas instancias de prácticas corporales, llamados desde nuestro programa grupos “*de gimnasia*”, de forma más centralizada se le suma un programa importante por su demanda, *hidro gimnasia*, esta propuesta de carácter gratuito presenta una clase de 45 minutos una vez a la semana, cada interesada/o, mayor de 60 años y auto valida/o, se anota para un sorteo ya que las plazas disponibles son alrededor de 450 y las inscripciones superan las 1500.

Al inicio de cada año se planifican las actividades que se llevarán a cabo, sumadas a las mencionadas anteriormente, en marzo del 2020, debido a la irrupción de la pandemia de coronavirus fueron suspendidas en su totalidad, por lo que el grupo de profesoras/es desarrolló una propuesta remota de multiplataforma que consistía en clases y/o actividades a través de aplicación de *WhatsApp*, canales virtuales como *YouTube* y *Facebook Live*, plataforma *Zoom*, y “*en movimiento*”, programa diario en canal municipal -Tv ciudad-, clases de gimnasia y pequeños relatos con actores universitarios y personas viejas que hablaban sobre los procesos de envejecimiento y vejez.

Antecedentes

En medio de este trabajo un grupo de profesores/as y una Psicóloga diseñaron una forma de comenzar a investigar y ver cuál era la verdadera situación de las personas mayores de nuestro programa. Pudimos observar cómo fue de pronto que los adultos mayores se convirtieron en tema central de la agenda pública y tornándose visibles como nunca. Sin embargo, estaban siendo estigmatizados por la opinión pública ya que se los mostraba desde un aspecto estigmatizante y de vulneración de derechos, notoriamente palpable ante decisiones gubernamentales de medidas sanitarias.

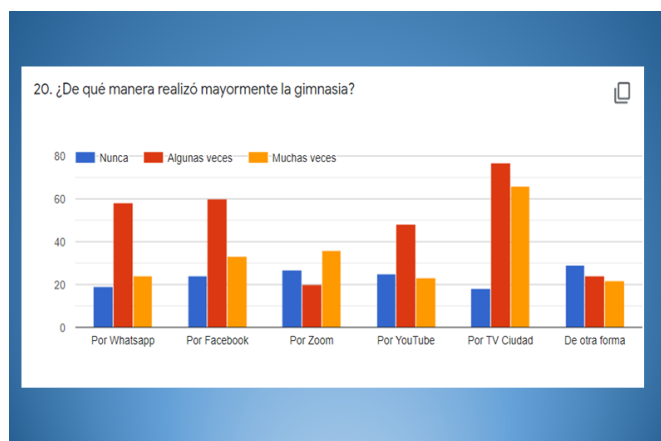
En el mes de julio del 2020 y, en medio de la pandemia, cuando se habían suspendido todas las actividades, realizamos una encuesta a través de un formulario Google Docs. enviado por WhatsApp o por mail a las personas participantes de los grupos. Se trató de un cuestionario de 24 preguntas, quisimos indagar acerca del posible rol que los grupos en los que ellos participan han jugado. Es decir, nos preguntamos desde el comienzo si el hecho de participar en los grupos de gimnasia mostraba tener algún efecto o impacto en el modo de transitar el aislamiento: ¿Qué lugar le otorgan al grupo? ¿Qué expresan encontrar en él? ¿Qué peso tienen los vínculos que allí establecen? ¿Esos lazos han configurado redes de apoyo útiles ante esta situación? ¿Cuál es el rol que tiene la realización de actividades físicas y recreativas para la salud integral de los mayores?

Tomando este estudio como antecedente, Araujo, Denevi, Utrubey (2020) el cual fue presentado en el XVIII Encuentro nacional XIII Internacional de investigadores en Educación Física: “Educación Física: entre prácticas y políticas” Montevideo 2020, es que decidimos compartir dos experiencias que fueron llevadas a cabo durante la pandemia y, como forma de continuar con las actividades de gimnasia y de recreación, aunque de abordajes diferentes, han contado con resultados muy interesantes para relatar y colectivizar:

1. encuentros desde el movimiento en zoom
2. sábados recreativos a través de WhatsApp

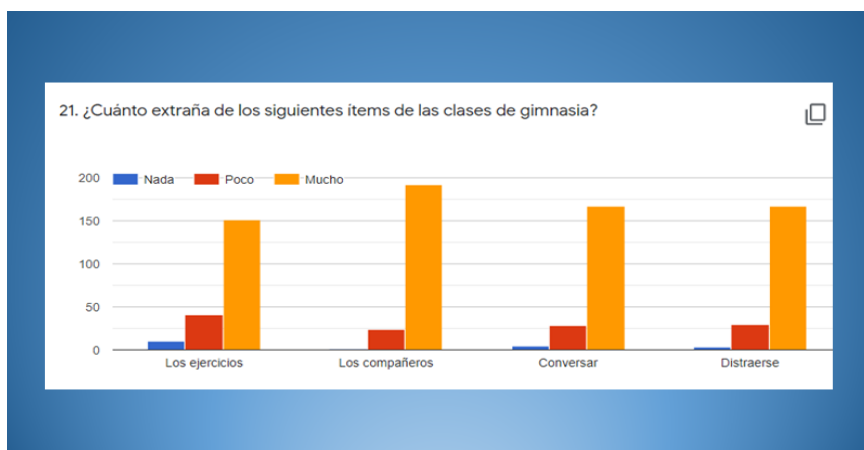
Del estudio señalado anteriormente, utilizamos dos gráficos relevantes para dar cuenta de estas actividades señaladas como 1 y 2.

Gráfico 1: Forma de realizar Gimnasia en la Virtualidad



Fuente: de autoría propia

Gráfico 2: Niveles de extrañar las clases



Fuente: Araujo, Denevi, Urtubey, 2020

Movimiento en formato zoom

No teníamos claro cómo podríamos continuar con las clases de gimnasia, en primera instancia nos dedicamos a estrechar la comunicación en la variable tiempo e instalar algún formato de mensajes diarios que dieran cuenta de determinadas informaciones, escasas y confusas, acerca del virus y de suspensión de clases, estaba la necesidad de verse, charlar y movernos junto/as, ¿pero cómo hacer?, Jacaranda es un grupo de 25/30 mujeres adultas mayores entre los 63 y 87 años, las clases de gimnasia se llevan a cabo en un barrio centro de Montevideo, es así, que todos los martes y jueves de 3 a 5 pm se reúnen en el club municipal de la calle San José. El grupo se llama “Jacaranda” en homenaje a una de las calles del barrio Parque Rodó; edil Hugo Pratto es una calle corta, que se presta al paseo entre los árboles de flores violetas, y es donde este grupo se fundó hacia el 2015.

A los pocos días de la suspensión de las clases fue necesario una primera reunión por medio de algún dispositivo remoto, ya que la incertidumbre, el miedo, la ansiedad y el estado angustioso crecía día a día por las políticas del miedo y muerte que se venían tejiendo desde los medios de comunicación. La primera reunión fue por Google dúo, videollamada, allí se

pudo intercambiar estados de ánimo, ansiedades y vernos a través de la pantalla para saber cómo seguíamos. La virtualidad supuso encontrarnos desde un lugar simbólico desde donde poder construir, la intimidad se fue compartiendo desde las miradas hacia los costados de la pantalla y así entrar en la intimidad de las casas, empezamos a conocer mascotas, nietos/as, hijos/as.

El hecho de que algunas integrantes estaban comenzando otras actividades en zoom aceleró la propuesta de intentar realizar clases de gimnasia por esa plataforma, es así como desde la primera semana de abril y durante un mes, el grupo Jacarandá comenzó a averiguar cómo se podía hacer. Después de ensayos y, con la ayuda de una receta de 9 pasos donde 1 significaba escribir zoom en un buscador y 9 el id y la contraseña, comenzaron las clases, en el inicio se lograron conectar 5 integrantes, se habían puesto el desafío: “cada clase tenemos que ingresar a una compañera, y no perderla”, y así llegaron a 20 participantes. Después de ajustes de sonido, colocación de la cámara, silenciar y activar el micrófono, dar el espacio para poder pedir la palabra, escuchar y tener la aplicación sin límite de tiempo, comenzaron los encuentros; dos veces a la semana por 2 horas cada día. Al inicio se realizaba una puesta a punto de cómo se sentían; ¿cómo se encuentran hoy? se abría una lista de las que pedían la palabra y aquellas ventanas se transforman en voces que relatan muchos estados de ánimo, al ser compartidos, podían ser transformados después en encuentros desde el movimiento, se fue construyendo una red virtual, un nuevo espacio en donde sostenerse y sostener, un espacio que comenzaba a sonar de cuidado y autocuidado, un lugar en “común”, un tiempo de encuentro dónde permitir seguir estando, pensando y sintiéndosé perteneciente a lo compartido. Se resignificó la palabra aislamiento para alejarla de la individualidad, y formar lo que Galende (2021) llama un intercambio simbólico de la vida en común.

La clase de gimnasia se relacionaba con músicas planeadas por el grupo de WhatsApp; días de música de bandas sonoras de películas, días de disco, tango, soul, jazz, después de las palabras iniciales nos movíamos durante una hora, el trabajo estaba enfocado en movimientos compartidos, realizar ecos, espejos, el objetivo tenía que ver con el encuentro desde el movimiento y no tanto con el sentido de tener activo el cuerpo como algo físico de estructura funcional. Y así pasaron 4 meses donde el espacio de ventanas del zoom significó un encuentro primordial de intercambio, se fueron apoderando del espacio, haciéndolo propio, la primera parte del zoom, ya que hubo una segunda bien distinta, fue para las participantes de gran sostén y solidaridad, cooperación, signos fundamentales de la formación de grupalidad.

Algunos comentarios:

“...aquellas ventanas fueron un símbolo de estar vivas...”

“...eso de jugar a darnos las manos y sostenernos en posiciones de equilibrio fue muy significativo...”

“...gracias a esos encuentros pudimos seguir conectadas y allí pudimos hablar acerca de lo que nos iba pasando en el día a día...”

Desafío de los sábados- grupos de WhatsApp

A medida que íbamos transitando la pandemia íbamos comunicándonos con los distintos grupos de WhatsApp. El formar parte de un grupo era importante para comunicarnos con las distintas personas y ver cómo se iban sintiendo. Ellos/as manifestaban el descontento por estar encerradas/os, por tener miedo, entre otras cuestiones.

Ante esta situación, los profesores empezamos a planificar y proponer diferentes actividades, una de ellas fue pensar propuestas recreativas que llamamos “desafíos”: para todos los sábados, planteamos una actividad distinta cada vez, el “desafío del sábado”, que consistía – según ellos/as mismos- en un reto al que debían animarse a realizar (por ejemplo; actuar imitando un personaje, recitar relaciones al modo del pericón, etc.). Una vez definido en qué iba a consistir cada uno de los desafíos, se les enviaba un flyer y un video explicando con la consigna para ese día. La idea era que cada alumno/a participara en el formato que podía, manejaba y le resultará más cómodo, ya sea a través de un audio, de un video o foto. Cada docente coordinaba con sus grupos y recibía la respuesta de la actividad. Luego, la misma era socializada con el resto de los participantes.

Esto despertó distintos comentarios, evaluaciones y reflexiones que más adelante detallaremos, además de la cantidad de participantes que fue muy significativa (alrededor de 400), otro aspecto interesante a destacar fue la interacción que se generó no solo entre los propios alumnos, sino también entre ellos y sus familias.

Al evaluar la propuesta entendimos que no todos participaron de la misma forma ni del mismo modo, esto debido a; porque la consigna no era de su agrado, por no tener conexión de

red y usaban solo con datos, porque su celular era muy viejo y no les permitía comunicarse y algunos, pocos casos, porque no usaban celulares.

Algunas reflexiones expresadas por las/os participantes:

“...a mí me hizo mucho bien, todo eso que usted nos daba los sábados...” (Isabel, 78)

“...contenta de haber hecho esas actividades porque me hicieron mucho bien y pienso que a la mayoría del grupo también, mental y físicamente porque nos hacía hacer diferentes cosas, una vez baile, otra vez un brindis, otra vez cantar...” (Mercedes, 69)

“.....para mí, en lo personal, fue una experiencia nunca pensada. La contención durante la pandemia, el comunicarnos, los reencuentros y el esperar la propuesta para el sábado, el reírnos de nuestras cosas, ver a otros compañeros, fue una experiencia maravillosa...” (Marta, 74)

Referencias

- Araujo, A; Denevi, P; Urtubey, E. (2020) La vejez en la pandemia: ¿población de riesgo? ¿prejuicio? Cómo vivencian la pandemia de COVID-19 las personas mayores que participan en grupos de gimnasia. XVIII Encuentro Nacional XII Internacional de investigadores en Educación Física. Educación Física: Entre prácticas y Políticas. Montevideo, Uruguay.
- Crisorio, R; Rocha Bidegain, L; Lescano, A; (coord.) (2015). Ideas para pensar la educación del cuerpo Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, UNLP.
- Galende, E. (2021). Editorial. Revista Salud Mental y Comunidad. (pp.8-15)
<http://saludmentalcomunitaria.unla.edu.ar/revista/salud-mental-y-comunidad-nro-10>