



Autores: **Oviedo, Sandro Nereo y Fara, Silvio Fabricio**

Documento de conferencia

Transposición didáctica de los estudiantes de la Licenciatura de Educación Física en espacios educativos no formales que trabajan con adultos mayores

Año: 2018

Oviedo, S. N. y Fara, S. F. (2018). Transposición didáctica de los estudiantes de la Licenciatura de Educación Física en espacios educativos no formales que trabajan con adultos mayores. *Investiga+*, 1(1), 123-126. Universidad Provincial de Córdoba, Secretaría de Posgrado e Investigación. Repositorio Digital Institucional Universidad Provincial de Córdoba. <https://repositorio.upc.edu.ar/handle/123456789/242>

Transposición didáctica de los estudiantes de la Licenciatura de Educación Física en espacios educativos no formales que trabajan con adultos mayores¹

Didactic transposition of physical education degree students in non-formal educational spaces working with elderly adults

Sandro Nereo Oviedo
Licenciado en Educación Física
soviedo@hum.unrc.edu.ar

Silvio Fara
Licenciado en Educación Física
silviofara@yahoo.com.ar

Facultad de Ciencias. Humanas. Universidad Nacional de Río Cuarto.

Resumen

El objetivo del presente proyecto fue el de organizar las prácticas profesionales a través de talleres para mejorar la transposición didáctica de los conocimientos desarrollados en el aula. Esto mediante experiencias prácticas significativas con los adultos mayores (AM) y los estudiantes de la Licenciatura de Educación Física que cursaron la asignatura Actividad Física y Tercera Edad.

Las actividades que se realizaron fueron talleres, organizados por los estudiantes. Los talleres comprendían las siguientes actividades: charla informativa, beneficios del ejercicio físico en los AM, la clase práctica con ejercitaciones neuromusculares, organización de una jornada de capacitación con los estudiantes del Programa Educativo de Adultos Mayores (PEAM) dependiente de la Universidad Nacional de Río Cuarto (UNRC), donde estos cuentan sus experiencias en los talleres realizados. Los docentes se encargaron de supervisar y brindar todos los elementos necesarios para el normal desarrollo de los talleres.

Las intervenciones de los estudiantes se realizaron en cinco localidades cercanas a Río Cuarto. Los estudiantes participantes fueron 12, que a su vez cursan la asignatura antes mencionada. Además, participaron cuatro docentes de la UNRC y 45 AM estudiantes del PEAM. Los resultados superaron las expectativas esperadas, las actividades teóricas y prácticas propuestas por los estudiantes a medida que se presentaban en las distintas localidades se modificaban y se adecuaban a los objetivos planteados. En el caso del espacio de intercambio de experiencia entre los AM y los estudiantes de la UNRC y los del PEAM, dejaron aprendizajes muy significativos. La transposición didáctica de los estudiantes a través de la práctica sociocomunitaria fue muy significativa, permitiendo un primer acercamiento al AM, en el contexto que este se mueve, valorizar las experiencias de estas personas, comprobar los niveles de capacidad física y adecuar los contenidos de la actividad física al nivel de las capacidades de los participantes.

Palabras clave: adulto mayor – educación física – capacidades físicas – talleres – transposición didáctica

Abstract

The objective of this Project was to organize professional practices through workshops to improve the didactic transposition of the knowledge developed in the classroom. This through significant practical experiences with older adults and students of the physical education degree who attended the subject physical activity and seniors.

The activities that were carried out were workshops organized by the students. The workshops included the following activities: informative talk, benefits of physical exercise in older adults, practical class with neuromuscular exercises, organization of a training day with the students of the educational program for older adults dependent on the National University of Río Cuarto, where they tell their experiences in the workshops. The teachers were in charge of supervising and providing all the necessary elements for the normal development of the workshops.

The student interventions were made in five locations near Río Cuarto. The participating students were 12 who in turn the subject mentioned above. In addition, four teachers of university and 45 students older adults participated. The results exceeded the expected expectations the theoretical and practical activities proposed by the students as they were presented in the different localities they are modified and adapted to the objectives set. In the case of the space for the exchange of experiences between the elderly and the students of the university and those of the program they left very significant learning. The didactic transposition of the students through the community social practice was very significant, allowing a first approach to the older adult in the context in which it move to value the experiences of people checking the levels of physical capacity and adapt the contents of physical activity to the level of the participants capabilities.

Keywords: older adult – physical education – physical abilities – workshops – transposition didactic.

¹ Colaboraron en el siguiente trabajo los docentes Laura Spada y Juan Fontana.

Introducción

La asignatura Actividad Física y Tercera Edad aborda la temática del ejercicio físico y el adulto mayor desde los contenidos de la educación física, los procesos pedagógicos, los rasgos biológicos del envejecimiento y evaluación de la autonomía funcional. Cuando hablamos de Adultos Mayores (AM) la Organización Mundial de la Salud (OMS) los define como aquellas personas que tienen 65 años o más de edad (2015). En relación a las actividades físicas, la participación de los adultos mayores se ha incrementado considerablemente en nuestra ciudad y en la zona. El Programa Educativo de Adultos Mayores (PEAM) dependiente de la Universidad Nacional de Río Cuarto (UNRC) tiene una población aproximada de 1500 personas; el Espacio Illia, dependiente de la Caja de Jubilaciones de la Provincia, con cerca de 1000 inscriptos, además de las actividades que plantean desde la Municipalidad y los centros Vecinales y de Jubilados son espacios que los AM frecuentan. Se han apropiado de estos lugares formando comisiones, centros de estudiantes, donde desarrollan sus actividades sociales y culturales. Por los motivos antes descriptos, esta asignatura tiene el objetivo de formar, orientar y discutir la injerencia de los futuros Licenciados en Educación Física en sus intervenciones para mantener la autonomía funcional con los AM.

La situación problema radica en la dificultad que presentan los estudiantes para realizar la transposición didáctica de los contenidos desarrollados en la asignatura. Este proyecto se propende a apoyar y compartir experiencias con los distintos actores que trabajan con AM en nuestra ciudad y zona. Se están formando grupos de trabajo interdisciplinarios para intervenir en las actividades físicas con AM, por eso, es necesario realizar encuentros que posibiliten el diálogo para concluir en definiciones completas y complejas en relación al trabajo con los adultos mayores.

Justificación: problemáticas encontradas

El principal problema con que nos encontramos cuando este proyecto se puso en marcha fue el escaso manejo de contenidos metodológicos relacionados a los AM, con que los estudiantes llegan a la Licenciatura. Haciendo una pequeña indagatoria a los mismos estudiantes, son ellos los que nos orientan en las posibles causas de esta problemática. En el Plan de Estudio 1998 y su última modificatoria del año 2008, no existe ninguna materia que se encargue específicamente de desarrollar estos contenidos. Solo dos o tres materias en forma muy escueta los nombran, pero sin profundizar. Esto nos debería llevar a una instancia de debate hacia adentro del Profesorado de Educación Física en particular y de los Profesorados en general. El aumento de los AM se está dando desde hace ya algún tiempo y deberíamos comenzar a dar respuesta a estos cambios sociales estructurales.

El envejecimiento de la población es consecuencia de la importante caída de la mortalidad que tuvo lugar durante el siglo XX, que se tradujo en la mayor supervivencia de niños, jóvenes y AM. El descenso de la fecundidad, factor demográfico más importante que determina la intensidad y velocidad del envejecimiento, suscita cambios sustanciales en la composición por edad de la población, traduciéndose en menores porcentajes de niños y mayores porcentajes de AM en las estructuras poblacionales. Estas transformaciones producidas en el mundo en las últimas décadas han impactado fuertemente en la estructura y dinámica de la sociedad, creando otras condiciones de posibilidad de las prácticas educativas (Fierro, 1999). La educación se encontró con una nueva posibilidad, una población emergente que exigía que se las tuviera en cuenta a la hora de planificar las propuestas pedagógicas. En función a lo expuesto con relación a los cambios demográficos y a las demandas de los AM, creemos que las metodologías pedagógicas tienen que sufrir una serie de cambios que conduzcan a la implementación de prácticas educativas adecuadas para ese sector de la población. Se debe partir de la premisa de que los seres humanos tenemos capacidad de “aprender toda la vida”. Desde esta visión plantearemos una caracterización adecuada a las posibilidades de los AM, que tenga en cuenta las potencialidades de los mismos, condición fundamental para el logro de los objetivos que nos planteamos en las sugerencias metodológicas.

Durante el proceso de envejecimiento, se produce una disminución gradual de las funciones musculares. La autonomía funcional, también conocida como capacidad funcional, se muestra como uno de los conceptos más relevantes con relación a la salud, la aptitud física y la calidad de vida. Este es un factor determinante en el análisis de los efectos del envejecimiento, mucho más que la edad cronológica (Boechat et al., 2007). Las limitaciones funcionales, definidas como la restricción de las capacidades físicas o mentales para efectuar las tareas que requiere una vida independiente, son importantes predictores de mortalidad, morbilidad y discapacidad en el AM (Arroyo et al., 2007).

La propuesta teórica denominada *gerontogogía* fija la atención y el estudio del AM en situación de aprendizaje. El desafío que se plantea es encontrar nuevas metodologías estratégicas que tengan en cuenta las características de los AM, desde el punto de vista del movimiento como medio para el logro de los objetivos. El diagnóstico es esencial para mantener una atención adecuada de las características de los estudiantes, mientras más conozco de ellos, más y mejor podré adaptar metodologías y estrategias. Una característica que se debe resaltar de la población de los AM se relaciona con el sentido que estos le adjudican a la actividad y a la práctica vinculada al movimiento; la misma es de carácter voluntario, contraria a las épocas escolares donde se planteaba como obligatoria. Esta diferenciación respecto al sentido que se le otorga a las actividades relacionadas con el movimiento se constituye como un elemento fundamental para diferenciar el posicionamiento teórico.

Se aborda a los AM desde una mirada antropológica holística, defendiendo una visión integral de la persona, alejada de los dualismos que durante tanto tiempo han dominado la educación y considerando que las personas funcionan como un todo complejo en el que interaccionan capacidades cognitivas, emocionales, relacionales y motrices, con ritmos y estilos de aprendizajes diferentes. Se parte de conocimientos previos, experiencias y niveles de habilidad diferentes, proviniendo de entornos sociales que promueven y valoran diferentes “capitales corporales”. Las metas que se plantearían para una educación por el movimiento con características gerontológicas se vinculan con tres aspectos concretos: la relación que se debe lograr una con su cuerpo, respetándolo, aceptándolo y sintiéndolo como una fuente inagotable de placer y seguridad personal. La relación con los cuerpos de los demás, respetándolos, aceptando realidades corporales diferentes a las propias, interaccionando con estos sin sentirse incómodos, donde se manifieste una disponibilidad corporal fruto del desarrollo de las capacidades que lo permiten. De una emocionalidad positiva hacia su cuerpo activo y que sean y se sientan competentes y autónomos en un amplio abanico de haceres físicos que le posibiliten participar, organizar y gestionar una actividad física saludable y gratificante. Todo esto, apuntando al logro de la capacidad y autonomía funcional de las personas, condición primera para un equilibrio bio-psico-social que permita una vida de características activas, y la tercera que se pueda relacionar con el contexto donde se vincula.

Los estudiantes que cursan Actividad Física y Tercera Edad en la Licenciatura de Educación Física se encuentran con la dificultad de transferir los contenidos que se dictan en el aula a la práctica con personas AM. La formación teórica y práctica que han recibido en el profesorado siempre ha sido dirigida a la educación formal (niños y jóvenes), donde las capacidades se tienen que desarrollar, y siempre van en aumento y en relación al crecimiento y desarrollo. En cambio, en esta asignatura, nos encontramos con que los adultos mayores después de los 65 años, y según la calidad de vida que los adultos han logrado, las enfermedades aparecen, se disminuyen las funciones metabólicas, los tejidos sufren deterioro. En consecuencia, las capacidades físicas se ven disminuidas. La propuesta de esta asignatura es desarrollar programas de ejercicio físico para mantener la autonomía funcional. Los objetivos de ejercicio físico en los AM se focalizan en mantener dicha autonomía, para realizar las actividades de la vida cotidiana, poder desenvolverse en la vida diaria por sí solos en actividades del hogar e higiene.

Objetivos generales

El objetivo del presente proyecto es organizar las prácticas profesionales a través de talleres para mejorar transposición didáctica de los conocimientos desarrollados en el aula, en experiencias prácticas significativas con los AM y los estudiantes de la Licenciatura de Educación Física que cursan la asignatura Actividad Física y Tercera Edad (código 3505).

Metodología

Docentes y estudiantes de la asignatura buscaron instituciones que trabajasen con AM, municipales, universitarios, provinciales. Las instituciones que participaron fueron los Municipios de Alejandro Roca, Alcira Gigena, PEAM UNRC, Hoteles Embalse, Las Acequia, Achiras.

Los talleres están propuestos con actividades teóricas, prácticas y relatos de experiencia. En las actividades teóricas, los estudiantes de la UNRC prepararon charlas sobre los beneficios de la actividad física en los AM, teniendo en cuenta el marco teórico realizado en la primera etapa.

Las actividades prácticas que se programaron fueron tres:

- 1- Evaluaciones a través de la batería de Dantas (Dantas & Vale, 2004). donde se realizan cuatro pruebas. Estas determinan la autonomía funcional, también se mide el índice de masa corporal (IMC), y a través de una bioimpedancia, se mide el índice de masa visceral y el índice de masa muscular.
- 2- La planificación de una clase de Educación Física, donde los estudiantes seleccionen contenidos y metodologías acordes a las potencialidades de los AM. Las teorías gerontológicas deberían plasmarse en cada actividad, para lograr realizar actividades que realmente tengan en cuenta las posibilidades de los AM. Muy importante en este momento es no perder de vista el principio orientador y básico de la “dificultad óptima”, con el propósito de estimular la actividad neuromuscular en los AM, para mantener la autonomía funcional.
- 3- El tercer momento es la actividad compartida con los estudiantes del PEAM. Los AM de los municipios y los estudiantes de la UNRC, realizan intercambio de experiencias.

Resultados

Los resultados de esta intervención fueron muy significativos. En relación a las instituciones participantes (municipios), en su totalidad brindaron instalaciones y convocaron a todos los actores que desarrollan actividades. Inclusive en algunos municipios, autoridades municipales (intendentes, secretarios) concurrieron dando el apoyo institucional a la actividad y a las personas de sus comunidades que trabajan con AM. Los estudiantes pudieron realizar sus experiencias en intervenciones educativas con los AM de distintos municipios, mejorando paulatinamente la transposición didáctica de los contenidos transferidos. En los talleres se observó progresivamente cómo los estudiantes fueron conociendo las características psicológicas, sociales y capacidades motoras de los AM, cambiando sus propuestas pedagógicas, modificando sus ejercicios, sin modificar el objetivo de mantener la autonomía funcional a través de

ejercitaciones neuromusculares. Cuando analizamos si el proyecto se adecuaba a las necesidades de la comunidad, observamos que se cumple con una pequeña parte de la necesidad que presentan los municipios para incorporar en sus plataformas de trabajo actividades de Educación Física para los AM. Nos encontramos con poco personal preparado gerontológicamente.

Los estudiantes se comprometieron con el proyecto al mismo nivel que los docentes participantes, los municipios se interesaron inmediatamente por las propuestas y en los momentos de realizar la intervención, la predisposición humana, infraestructura y de los AM de cada municipio fue excelente.

Referencias bibliográficas

- Arroyo, P., Lera, L., Sánchez, H., Bunout, D., Santos, J. L., & Albala, C. (2007). Indicadores antropométricos, composición corporal y limitaciones funcionales en 295 ancianos. *Revista Médica de Chile*, 135(7), 846–854.
- Boechat, F., Vale, R. G. de S., & Dantas, E. H. M. (2007). Evaluación de la autonomía funcional de ancianos con EPOC mediante el protocolo GDLAM. *Revista Española de Geriatría y Gerontología: Órgano Oficial de La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología*, 42(4), 251–253.
- Dantas, E. H. M. & Vale, R. G. de S. (2004). Protocolo GDLAM de Avaliação da Autonomia Funcional. *Fitness & Performance Journal*, 3, 175–182.
- Fierro, C., Fortoul, B., & Rosas L. (1999). *Transformando la práctica docente. Una propuesta basada en la investigación – acción*. México: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Envejecer bien. Una prioridad mundial*. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/lancet-ageingsseries/es/>.