

**ESTUDIOS
E INVESTIGACIONES
STUDIES AND RESEARCH**

La edad en el cuerpo: El deporte y las prácticas corporales en adultos mayores*

Débora P. Di Domizio**

Recibido: 24 de julio de 2012

Evaluado: 22 de agosto de 2012

Aceptado: 28 de agosto de 2012

Resumen

Este trabajo fue concebido en el marco de la tesis de maestría en educación corporal realizada por la autora en la Universidad Nacional de La Plata. En este capítulo se expusieron las categorías extraídas del análisis de los datos recolectados en el trabajo de campo. Estos datos fueron obtenidos mediante la aplicación de entrevistas semi estructuradas a un grupo de personas adultas mayores. El objetivo ha sido el de indagar y conocer el modo en el que influyeron las políticas públicas “de lo corporal” en el cuerpo de los sujetos que circulan por prácticas deportivas en el contexto de planes, proyectos y programas implementados por los gobiernos nacionales y provinciales de la República Argentina entre 2008 y 2011.

Los resultados de la investigación han brindado respuestas provisorias en relación a los contextos en los que se promovió la información. A su vez han abierto nuevas preguntas a tener en cuenta para abordar con mayor profundidad en otros estudios

Palabras clave: adultos mayores, cuerpo, prácticas corporales, trabajo de campo.

* El artículo retoma cuestiones trabajadas en el capítulo: *Notas del trabajo de campo. Análisis de los datos* de la Tesis de Maestría en Educación Corporal cursada por la autora en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata, aprobada el día 19-12-2011 con recomendación a publicación.

** Magister en Educación Corporal (Fahce-UNLP). Especialista en Gerontología Comunitaria e Institucional (Facultad de Psicología -UNMDP). Institución: Departamento de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata. Correo electrónico: dedido18@yahoo.com.ar y dedido18@hotmail.com

The age in the body: Sport and bodily practices in older adults

Abstract

This work was developed as part of the thesis of Master Corporal Education issued by the author at the National University of La Plata. This chapter presented the categories from the analysis of the data collected in the fieldwork. These data were obtained by applying semi-structured interviews with a group of older adults. The aim was to investigate and know the way in influencing public policy” of the corporal “in the body of subjects circulating sports practices in the context of plans, projects and programs implemented by the national and provincial governments in Argentina between 2008 and 2011.

The research results have provided provisional responses in relation to the contexts in which information is promoted. It also have opened new questions to consider to address in greater depth in other studies.

Keywords: Adults older, body, practice body, fieldwork.

Introducción

El presente trabajo corresponde a uno de los capítulos de la Tesis de Maestría en Educación Corporal cursada por la autora en la Universidad Nacional de La Plata. En este se exponen las categorías que se han obtenido del análisis de los datos recolectados en el trabajo de campo. El objetivo ha sido el de indagar y conocer el modo en el que influyen las políticas públicas “de lo corporal” en el cuerpo de los sujetos que circulan por prácticas deportivas en el contexto de planes, proyectos y programas implementados por los gobiernos nacionales y provinciales de la República Argentina entre 2008 y 2011.

Ruano (2007) considera que el trabajo de campo más que una técnica y más que un conjunto de técnicas es “una situación metodológica y también en sí un proceso, una secuencia de acciones, de comportamientos y de acontecimientos, no todos controlados por el investigador (...)” (p.1). En el trabajo de campo se privilegió el uso de instrumentos que favorecieran la espontaneidad, estudiando situaciones reales, teniendo en cuenta la información contextual indispensable para el posterior análisis e interpretación de los datos.

Los datos provenientes de instrumentos no estandarizados —entrevista semi-estructurada— se analizaron de manera cualitativa. Este tipo de análisis se inició de manera simultánea a la recolección de la información. De este modo, se produjo un movimiento permanente de ida y vuelta entre los datos y el análisis que permitió tanto ir trazando el camino como ir construyendo nuevos conocimientos. Así lo explican Taylor y Bogdan (1987):

La recolección y el análisis de los datos van de la mano. A lo largo de la observación participante, las entrevistas en profundidad y otras investigaciones cualitativas, los investigadores siguen la pista de los temas emergentes, leen sus notas de campo o transcripciones y desarrollan conceptos y proposiciones para comenzar a dar sentido a sus datos. A medida que su estudio avanza, comienzan a enfocar los intereses de su investigación, formular preguntas directivas, controlar las historias de los informantes y a seguir los filones e intuiciones (p. 158).

Esta perspectiva que enlaza recolección y análisis de datos como dos áreas indisolubles encuentra un complemento adecuado en la propuesta de Arias y Scolni (2009). Ponen el énfasis en la creatividad que se revela como una condición necesaria del entrevistador, lo que permitirá avanzar hacia un nivel de mayor conceptualización. De acuerdo a los autores,

El análisis cualitativo de los datos no sigue pautas estandarizadas, por el contrario, constituye un proceso singular y creativo en el que el investigador se encuentra frente al desafío de encontrar significado, descubrir relaciones y generar conceptualizaciones teóricas que logren dar cuenta del fenómeno estudiado (p. 66).

Este tipo de investigación de carácter cualitativo asume una vía de inducción analítica a modo de generar una teoría a partir de comparaciones

constantes. Se utilizó la “descripción densa”, la que, al ser interpretativa, permite incluir las propias palabras de los entrevistados. A su vez, se propone presentar el fenómeno en toda la riqueza de sus detalles e implicaciones, abarcando sus relaciones contextuales y sus diferentes niveles de significado¹. Según Fassio (2008):

La incorporación de metodología cualitativa en la investigación gerontológica se plantea como una alternativa que: a) promueve el reconocimiento de nuevas temáticas relacionadas con el envejecimiento humano (generación de teoría); b) valida los conceptos aplicados en la metodología cuantitativa; proporcionando explicaciones a resultados macro o informando sobre aspectos micro y c) es complementaria a los abordajes cuantitativos, en la medida que permite una comprensión en profundidad de la situación de las personas mayores (pp. 35-36).

En lo referido a la utilización de métodos cualitativos para investigar temas en el ámbito gerontológico, Fassio (2008) también plantea que este tipo de abordaje permite “dar cuenta de la especificidad del proceso de envejecimiento individual desde la concepción teórica del envejecimiento diferencial” (p. 34), a la vez que “muestra la construcción que llevan a cabo los actores sobre determinados hechos sociales, su opinión y preferencias” (p. 34).

Con el análisis de los datos, se genera el insumo necesario para la elaboración de conclusiones que, siguiendo esta metodología, no buscan universalizar el conocimiento obtenido². Por el contrario, estos hallazgos brindan respuestas provisionarias relativas a los contextos en los que se produce la información. Así se abren nuevas preguntas para otras posibles líneas de especialización, las cuales podrían abordarse en estudios más profundos.

1 Descripción densa: Terminología que utiliza Clifford Geertz con la que intenta rescatar el carácter interpretativo, detallado y en profundidad de la versión antropológica de una circunstancia particular. Una descripción densa busca interpretar lo observado para rendir cuenta del discurso social. Se propone presentar el fenómeno en toda la riqueza de sus detalles e implicaciones, abarcando sus relaciones contextuales y sus diferentes niveles de significado.

2 Actualmente, en el campo de las Ciencias Sociales, existe la tendencia a adoptar posiciones de tipo hermenéutico o interpretativo a partir del reconocimiento de que toda percepción está cargada de teoría (*theory laden*). Este proyecto queda inscrito dentro de estas tendencias. El objeto no se entiende así como una porción de la realidad sino como una construcción de realidades hecha posible desde una posición teórico metodológica determinada (Carballo, 2001, p. 2).

Como se mencionó en líneas precedentes, la implementación de entrevistas permitió cubrir los temas relevantes mediante ejes de indagación³. Al mismo tiempo, el objetivo específico que guio la investigación no persiguió la apreciación de la información en términos de veracidad/falsedad, sino que se propuso comprender a través de un camino hermenéutico los sentidos, significados y deseos en relación a un cuerpo “viejo”, que hoy puede ser liberado a través del movimiento (Blessman, 2004, p. 22).

El trabajo de campo

En esta instancia, se definieron unas formas de aproximación general a los fenómenos socioculturales, utilizando algunas herramientas metodológicas para la obtención y posterior análisis de la información.

El trabajo de campo fue realizado entre los meses de agosto y diciembre de 2009 en tres de los cuatro programas públicos que incluyen prácticas corporales con adultos mayores: “Juegos Nacionales Evita”, “Juegos Deportivos: Buenos Aires, La Provincia” y “Programa Nacional HADOB”. Se entrevistó a un total de quince adultos mayores de ambos sexos en edades comprendidas entre los 61 y los 73 años. En cuanto a la composición de este grupo por sexo y edad, cabe hacer algunas reflexiones⁴.

Se observó que la mayoría de los informantes son mujeres. Por un lado esto podría tener su correlato con los estudios que sostienen que el envejecimiento es preponderantemente femenino; hecho que se conoce como feminización del envejecimiento, al haber una mayor supervivencia de las mujeres por sobre los hombres (Huenchuán, 1999).

Por otro lado, es interesante destacar algunas “opiniones del sentido común”. Para ello se presentan dos testimonios que emergieron finalizada la entrevista a dos de los participantes de los Juegos Nacionales Evita: R: *“Es una proporción que se da en general entre hombres y mujeres, incluso*

3 Las entrevistas fueron transcritas. Luego se emprendió la tarea de interpretación de los datos contenidos en ellas para analizar las lógicas de actuación y los discursos que allí se manifestaban.

4 Se reservan las identidades de todos los participantes de este estudio, los nombres se mantienen en el anonimato y solo se utilizan nombres ficticios.

por la cantidad de viudas y viudos que hay, esa también es la relación que se da en estos Torneos”.

C: “A mí me parece que es consecuencia de que la mujer es más sociable que el hombre y yo creo que eso le permite integrarse con más facilidad, busca la integración, en cambio el hombre termina su periodo de compromiso activo con algún trabajo y queda medio aislado, me da esa sensación...”.

El grupo de adultos mayores entrevistado quedó compuesto por sujetos denominados “viejos – jóvenes” y son aquellos que cronológicamente tienen entre 60 y 74 años de edad. A esta categoría se contraponen la de los “viejos - viejos”, cronológicamente situados en los 75 años y más. Esta caracterización realizada por Neugarten (1999) indica que la mayoría de los sujetos que resultaron entrevistados corresponden al primer grupo: El de los viejos jóvenes (60 y 74 años de edad), siendo los más activos, autónomos e independientes.

Los programas - casos

El estudio fue desarrollado en las siguientes políticas públicas que incluyen prácticas corporales para adultos mayores:

Jurisdicción Nacional. Plan Nacional de Deporte, Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, Secretaría de Deporte

Contactar para las entrevistas a personas adultas mayores participantes de los Juegos Nacionales Evita 2009 no fue tarea fácil, puesto que la mayoría de los participantes reside en las distintas provincias de la República Argentina. A la jornada de la Competencia Final de los Torneos Evita acceden todos los ganadores de Juegos realizados en las 24 provincias del país, incluyéndose también como jurisdicción autónoma a la Ciudad de Buenos Aires (GCBA). La dificultad señalada se debe a que en la Provincia de Buenos Aires hay una mayor cantidad de participantes en los “Juegos Deportivos, Buenos Aires, La Provincia” por sobre los Juegos Nacionales Evita, dado que son los que aquella impulsa. Además, durante este año, las finales de los “Juegos Deportivos, Buenos Aires, La Provincia” se realizaron

con posterioridad a la Final Nacional de los Juegos Evita, limitando el alcance participativo de dicha provincia en los mismos.

El acercamiento con los competidores de los Juegos Nacionales Evita pudo realizarse mediante las gestiones personales llevadas adelante con Perla, la profesora en Educación Física, quien coordina a nivel nacional el área adultos mayores de los mismos. Ella proporcionó información y datos de profesores en Educación Física que participaron con delegaciones de adultos mayores en los Juegos. Así se entró en contacto, en la Capital Federal, con el Coordinador General de la delegación de adultos mayores de la Ciudad de Buenos Aires, cuya gestión permitió el acercamiento y la posibilidad de conocer y entrevistar a los competidores de tejo y tenis de mesa.

Se entrevistaron cuatro varones adultos mayores en Capital Federal (dos en Caballito y dos en Villa del Parque). Ellos participaron representando a la Ciudad de Buenos Aires en las disciplinas tejo y tenis de mesa. En la final Nacional de los Juegos Evita realizada en noviembre de 2009 en la ciudad de Mar del Plata clasificaron en el primer puesto (por segundo año consecutivo) y en el octavo puesto, respectivamente.

Jurisdicción Provincial. “Juegos Deportivos, Buenos Aires, La Provincia” (ex Torneos Abuelos Bonaerenses), Secretaría de Deportes del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires

Se entrevistaron cinco adultos mayores que representaron por segundo año consecutivo al Partido de Berazategui en los “Juegos Deportivos, Buenos Aires, La Provincia” (ex Torneos Abuelos Bonaerenses). Las entrevistas se realizaron en el Predio Municipal “Los Privilegiados” de la localidad de Plátanos, lugar que dispone del natatorio semi olímpico donde se entrenan las nadadoras indagadas. En los Juegos 2009, ellas han completado distintas instancias de participación: municipal, regional y provincial.

El contacto con estas deportistas fue concretado gracias a las gestiones realizadas con el profesor en Educación Física Leandro, que coordina el Área de Deportes y Adultos Mayores en dicha Municipalidad.

Jurisdicción Nacional. Programa Nacional HADOB, Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (PAMI)

Se entrevistaron seis adultos mayores que participan del Programa Nacional Hadob de PAMI-INSSJP en la Ciudad de La Plata. Entre ellos, tres adultos mayores —dos mujeres y un varón asisten a clases de gimnasia y caminatas en el Centro de Fomento y Cultura Circunvalación de la ciudad.

Para completar y enriquecer el trabajo de campo, fueron entrevistados otros tres adultos mayores, todas mujeres, en el Centro de Jubilados y Pensionados Unidad y Cambio de la misma ciudad, quienes asisten a clases de gimnasia en el marco del programa.

Para ambos casos, las entrevistas tuvieron lugar en los respectivos Centros de Jubilados, antes o después de sus prácticas. Las docentes a cargo de las mismas, Mirna y Mónica, profesoras en Educación Física, fueron quienes nos orientaron acerca de los adultos mayores con mayor disposición para entrevistar.

Cuerpo y Vejez

Los conceptos de cuerpo y vejez son entendidos como construcciones sociales; por lo tanto, se estructuran en relación a una cultura mediada por símbolos, representaciones y deseos. Afirma Le Breton: “el cuerpo solo existe cuando el hombre lo construye culturalmente” (1990, p. 27). Así, hay tantos cuerpos y tantas “vejeces” como realidades posibles. La influencia de lo histórico, lo político y lo cultural condiciona la vida social y la constitución de lo subjetivo, moldeando el cuerpo de los viejos y las viejas entrevistados.

- Si se toman en consideración los datos —dimensiones— obtenidos en el trabajo de campo, es posible sintetizar algunas temáticas de carácter provisorio en relación a las prácticas de competición y entrenamiento, el aprendizaje motor, las posibilidades y los límites de las prácticas corporales y el bienestar corporal, entre otros. Estas dimensiones, las cuales no se pretenden agotar totalmente en este escrito, están vinculadas a un abordaje cualitativo de investigación. No se tiene el objeto de generalizar el conocimiento como verdad única y cerrada, sino de ofrecer un marco de comprensión de ciertos rasgos y características de una realidad estudiada.

A partir de estas consideraciones, el artículo también dará lugar a la comprensión, desde la perspectiva de la vejez, de una nueva (re) significación que los sujetos mayores son capaces de producir para sus vidas.

La competencia y el deseo de ganar: Con un perfil característico, las personas entrevistadas de los tres grupos de programas presentaron temas comunes en sus respuestas a las preguntas realizadas. En algunos casos, en el tránsito por una práctica corporal sistemática, en la que se viven situaciones de entrenamiento, exposición y competencia, se crea una relación con el cuerpo que es distinta de la que tienen quienes no han pasado por esa experiencia. En este sentido, cabe atender a tres entrevistados para quienes la competencia ocupa un lugar destacado: N1.: *...yo creo que como todo juego, como querer ganar, porque todo el que juega, para mí, juega para ganar. Yo juego a la bolita juego para ganar, al tejo juego para ganar. P.: Bueno, a mí me gusta jugar y me gusta ganar, me gusta ir a los campeonatos y me gusta ganar. No me gusta perder, me pone mal perder... Entonces trato de hacer lo mejor que pueda, pero me gusta competir. Ch.: Participé la primera vez en el 2007 que gané la municipal, después la regional y después Mar del Plata, donde salí cuarta pero después seguí practicando, el año pasado salí segunda pero este año gané de nuevo la municipal, la regional y voy a intentar ir de nuevo a Mar del Plata y voy a ganar si Dios quiere, ¡eso!* [Risas].

La perspectiva aquí desarrollada encuentra su correlato teórico en investigaciones aportadas por Soares, (1995) y Araujo, et. al, (2011), quienes sostienen que en las prácticas deportivas con sujetos añosos, el deporte también asume como características hegemónicas la competición, la búsqueda de records, el entrenamiento y la institucionalización, pero también es posible pensar en este deporte como un espacio lúdico y de socialización.

El aprendizaje corporal: Visto que el aprendizaje motor en las personas mayores no comparte parámetros o aspectos generales que ocupen el interés de la gran mayoría de las investigaciones realizadas en el campo del aprendizaje, se lo ha excluido de todo estudio, y cuando se lo ha tenido en cuenta, se lo ha enfocado hacia la imposibilidad de adquisición de nuevas destrezas. No debemos relacionar aprendizaje motor con logros máximos en actividades netamente deportivas, porque como los logros, efectivamente, difieren de los de la juventud o adultez, se corre el peligro de homologar vejez y deterioro.

Varias pesquisas indican que la potencialidad de aprendizaje no se pierde en la vejez, e inclusive, los procesos de aprendizaje suelen sucederse ininterrumpidamente a cualquier edad. En esta etapa, otras consideraciones se imponen, serán determinantes las influencias de la cultura, el contexto en el cual se ha vivido, los factores socio económicos, la educación, etc., pero en ningún caso debe pensarse en una disminución patológica de la capacidad de aprendizaje a medida que se incrementa la edad (Yuni, 2000; Triado, 2001; Yuni y Urbano, 2005; Gastrón, 2013).

A partir del análisis de los datos registrados en las entrevistas, se evidencia que los aprendizajes corporales y motrices, son similares por un lado, entre los participantes de los Juegos de la Provincia y de los Torneos Evita; y, por el otro, de los que participan del Programa Hadob. Mientras que en el primer grupo estos conocimientos provienen de las sensaciones y percepciones corporales producto de las vivencias, la experiencia y el entrenamiento, en el segundo grupo el conocimiento del cuerpo está mayormente ligado al discurso médico. Destacamos apreciaciones de R: *El tenis de mesa es una actividad que, en principio, yo observo, para la edad mía, me trae una gimnasia de una serie de aspectos motrices y fundamentalmente en lo que hace a las reacciones, las reacciones que uno debe tener para poder ejecutar la actividad y la otra es que el tenis de mesa me hace sentir bien durante el momento que lo practico, me concentro en él y eso me parece importante para poder efectuarlo eliminando el estrés que uno muchas veces consigue cuando no se tiene una actividad de este tipo.* M1: *...le dije que me gustaba nadar y me dijo: "Bueno entonces de lleno natación". Y ahí empecé, empecé a darle con más ritmo, más horas, más días, y así me enganché.* A1: *...yo tengo problemas de rodilla. Tienen que cortarme la pierna, poner una prótesis de titanio completa porque tengo ligamentos cortados. Tengo la rótula gastada del lado de atrás, pero el ejercicio me está ayudando a poder hacer [...]. Aparte, tenía un problema de artritis psoriásica muy importante. A los 33 años, quedé casi inválida pero con mi fuerza de voluntad salí adelante [...].*

Edad cronológica, límites y beneficios: Los entrevistados definen con claridad los procesos de aprendizaje corporal y motriz cuando se hace referencia a las prácticas que ejecutan: natación, tejo, tenis de mesa y gimnasia. No obstante, dar cuenta de la posibilidad de este tipo de aprendizajes a edades avanzadas surge como un desafío a superar, y pone de relieve una vez más que la edad cronológica no es un factor limitante.

Varios de los entrevistados pertenecen a los tres programas analizados. Cuando se refieren a la edad cronológica sostienen creencias que, a juicio de los investigadores, podrían interpretarse de diferentes formas. En un caso, hacen referencia al grupo etario o de pares, aquellos respecto de quienes se sienten en igualdad de condiciones. En otro caso, esta dimensión influye en la elección de una práctica corporal en particular y no de otra u otras, y concuerda con aquellas prácticas que, en palabras de una entrevistada, “*no me exigen demasiado*” (M., quien compite en la disciplina natación en los “Juegos Deportivos: Buenos Aires, La Provincia”). Tal podría ser el caso de la natación o las caminatas.

Pero, al mismo tiempo, esta cuestión está reforzada por ciertas creencias que circulan en el imaginario social, según las cuales algunas prácticas corporales son más óptimas, más adecuadas o saludables para los adultos mayores, por encima de los intereses particulares y los gustos personales. En esta cuestión, habría que atribuirle cierto grado de responsabilidad al auge de la medicina en las sociedades modernas, ya que ha producido una gran imposición del saber técnico-médico en la vida cotidiana y, con esto, nuevas formas de concebir al cuerpo y a la salud (Salvarezza, 1998; Carballo, 2003; Bagrichevsky, 2007). Los testimonios de los participantes, que corresponden a los tres programas analizados, dan cuenta de ello: H.: *...y aparte de ayudar a que no aparezcan los dolores tan comunes a una edad determinada como la nuestra. Somos personas mayores, ¿no? Pero obviamente la longevidad un poco también ha sido por avance de la medicina.* R.: *Sí, sí, por supuesto, cada una de estas actividades corporales que uno tiene, tienen la virtud de aportar salud, o sea, y calidad de vida que es importante para la edad de uno, así que sí, uno busca permanentemente encontrar inquietudes como para poder desarrollar actividades que te hagan sentir mejor.* C.: *Fui recomendado por prescripción médica y después observé los grandes beneficios que me ha traído.*

La práctica corporal y la conciencia de las posibilidades: Algunos de los participantes de los Juegos de la Provincia y de los Torneos Evita, minimizan los cambios corporales producidos por la participación en los programas, puesto que los atribuyen a la complementación de estas prácticas con otras que ya venían desarrollando. En otros casos, estos cambios se perciben en relación a un mayor rendimiento que obtienen para desempeñarse en las actividades de la vida cotidiana. En cambio, para una participante de

los Juegos de la Provincia, los cambios corporales asociados con su asistencia al programa son maximizados, tal es el caso de M1. Ello podría tener su correlato con lo que le sucede al grupo de adultos mayores que participan en el Programa Hadob, puesto que la percepción de los cambios es más rotunda, tanto a nivel físico como psíquico, según trasuntan las declaraciones de algunos participantes. Detengámonos en algunos momentos de las entrevistas: Ch.: *Bueno, por ejemplo, me canso menos, me levanto temprano hago todas las cosas de la casa. Rindo más en una palabra. Rindo más, sí, es eso.* N1.: *Voy para allá, vengo para acá, más en mi trabajo que yo trabajo así, voy a un lado, otro día a otro. Me dicen “vení, subí esta escalera” y yo subo a la puntita del techo, yo subo la escalera o me meto por cualquier hueco para arreglar una estufa o me cuelgo, no tengo problema, físicamente no tengo problemas.* M2.: *He bajado de peso, descanso mejor, no sufro, por ejemplo, los dolores que tenía antes de rodillas. Mi cuerpo está más cómodo, en general noto que mi cuerpo cambió, cambió muchísimo.*

Los adultos mayores mientras participan en los programas van adquiriendo saberes corporales que les proporcionan aprendizajes en pos de promover su autonomía, como asimismo, les ayuda a gestionar su propia actividad física de manera más creativa e independiente.

El bienestar corporal-subjetivo y el grupo de pares: Los sujetos entrevistados coinciden en que el mantenerse activos mediante la realización de una práctica corporal de su elección les brinda satisfacción y bienestar, no solo desde lo físico o lo motor, sino también desde lo social.

Los sujetos que participan del programa Hadob han elegido las actividades que realizan (gimnasia y caminatas) también influenciados por el conocimiento de los beneficios que aporta la práctica sistemática e intencional de actividades físicas y, en muchos casos, consideran las actividades de la vida diaria como práctica corporal de una importancia similar a la practicada con regularidad. H1.: *...comencé, comencé realmente, yo hace..., siempre realicé alguna, cuando empecé a tener conocimiento de lo conveniente para tener más salud. Tener menos problemas en todos los órdenes de la vida, en este caso estamos hablando de lo físico y la salud que es fundamental, porque si no, es como decíamos hace un rato, tener plata y no tener salud, lo más importante es la salud, y de esa salud tenemos que lograr..., cómo nos alimentamos y lo que hacemos.* H2.: *...muy satisfecha, sí, a mí me ha hecho mucho bien, si bien yo siempre fui muy activa y he caminado*

mucho, siempre me he impuesto caminar 40 cuadras por día, así que esto a mí me estimula más todavía. N2.: Me siento mal, me siento que me falta algo, que me falta realizar alguna cosa, aunque yo camino muchísimo porque yo no tomo casi micro, ¿viste? Camino, muchísimas cuadras pero no es lo mismo caminar que realizar ejercicio.

Las prácticas corporales son vividas con bienestar, placer y satisfacción en los dos grupos, y el factor social de las mismas es también relevante para ambos. Si bien algunas tareas pueden resultar complejas (más bien relacionadas a posibles limitaciones físicas), estas no actúan como barreras a la hora de disfrutar la actividad y tratan de superarse. El placer por la práctica imprime sensaciones corporales y afectivas que se dan en el seno de un grupo de pares. Respecto del factor social, a raíz de la participación de los entrevistados en los programas, advertimos que los grupos que se conforman tienen gran relevancia para la persona mayor, pues se favorece la comunicación entre pares, crea un ambiente de bienestar, potencia la socialización, contribuye a una mayor integración y promueve situaciones que facilitan la expresión individual y la relación con los otros. El grupo es el portador de alegrías y de afectos que intensifican aprendizajes en la esfera social. Aquel adulto mayor que tenga satisfechas sus necesidades fisiológicas y biológicas buscará afecto en el grupo, lo que reforzará su autoestima y autorrealización. Esto es de suma importancia en un programa de actividad física “grupal” bien estructurado (Marconcin 2009; Arias y Scolni, 2009; Silva y Chaves, 2009).

Diversas investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (2002) ponen de manifiesto que las personas que participan en grupos sociales mantienen un estado de salud superior a los que están socialmente aislados; y que una vida rica en relaciones afectivas significativas tiende a prolongarse. El grupo proporciona, además, la posibilidad de crear nuevos vínculos, los cuales resultan tan necesarios en esta etapa signada, generalmente, por las pérdidas. (Fajn, 2001 y Hang, 2011). M1.: *...conozco gente, me relaciono mucho mejor con las personas. N1: ...porque me parece que es un programa muy interesante para adultos mayores en el sentido de que nos permite realizar actividades cuando a lo mejor estando solo en tu casa, vos solo no lo hacés, ¿viste? En cambio en grupo lo hacés.*

N2.: *...también hacemos amigos, somos todos amigos los que jugamos.*

La práctica corporal y el aporte a la construcción permanente de la subjetividad: A medida que interpretamos cada dimensión, notamos cómo unas se van relacionando con las otras. A la hora de hablar de los cuidados corporales, los entrevistados manifiestan que en las prácticas se les propone trabajar según su ritmo, elaborando su propia respuesta motriz sin realizar movimientos estereotipados, ni forzándose a llegar más lejos de sus propias posibilidades. MC.: ...*ejercicio todavía no puedo porque me mareo mucho. Había empezado con ejercicios que están haciendo ahí las chicas ahora pero me cuesta mucho levantarme cuando me tiro, porque me mareo.* A1: *Todo lo que no me haga doler, por supuesto, pero trato de hacer todo lo posible, el total de todas las gimnasias, siempre y cuando no me perjudiquen a la rodilla.*

Otros cuidados van asociados a una legitimación de las conductas saludables impuestas desde las ciencias médicas en las que ciertos hábitos relacionados con la dieta, la hidratación, el ejercicio físico, el descanso y la edad se convierten casi en dogmas para los sujetos entrevistados de todos los programas. El paradigma del estilo de vida saludable es tomado por los adultos mayores, quienes, a través de distintas prácticas corporales, higiénicas y alimentarias, procuran brindar un mayor cuidado a su cuerpo en busca de una mejora de la calidad de vida. Así se puede apreciar en el testimonio de un participante.

H.: ...*ejercicio, alimentación, ejercicio, caminar, caminar hay que hacerlo siempre, siempre que podamos hay que caminar, por lo menos caminar. De acuerdo a la alimentación y a la actividad uno tiene la posibilidad real de sentirse mejor y prolongar la vida.*

Los sujetos que participan de los Juegos de la Provincia y de los Torneos Evita procuran generar una imagen corporal que, aunque transitada por los años, muestre los atributos del cuidado físico y de la estética corporal; es el caso de tres participantes. La mirada y el juicio social adquieren aquí gran importancia, puesto que el reconocimiento no solo está ligado a la imagen exterior del cuerpo, sino a los logros individuales —competir y ganar— y sociales obtenidos. En todos los casos, la adopción de una práctica corporal que aporta beneficios —físicos, sociales y simbólicos— es vivida como un logro que goza del aprecio social. Es importante vincular la práctica de la actividad física con sentimientos de autoestima, llevándolos a sentirse competentes y capaces en el medio en el cual se desenvuelven (Okuma,

1998; Blessman, 2004; Iacub, 2006; Mariluz, 2009). G.: *...además yo me veo a mí misma el físico, la edad que tengo y todavía puedo lucirme y no solo por eso, sino lo bien que me siento. Yo soy una persona que no toma ningún medicamento, así que bueno, pienso que tiene mucho que ver lo de la natación, tanto del físico y tanto lo mental. M1.: ...en este momento estoy muy cómoda, no me molesta para nada lo que hago, al contrario me siento mucho mejor y extraño el día que no puedo venir. R.: ...todo lo contrario, o sea, yo necesito hacer algo para sentirme bien y una de las cosas que hago es esta actividad deportiva o actividad en general donde uno tiene que moverse, tiene que pensar, eso es necesario para poder tener una buena calidad de vida.*

A modo de conclusión...

Podemos afirmar que gran parte de los sujetos entrevistados valoran su participación en los programas no solamente por la contribución que tienen sobre su salud física, mental y social, sino también porque disfrutan de los programas en los que participan, se sienten bien y reconocen los beneficios que acarrea hacerlo en grupos con personas de la misma edad.

En las prácticas corporales, la dimensión social del cuerpo se torna relevante como un momento para celebrar el encuentro, como espacios capaces de promover la socialización. A través de estas experiencias vividas en el cuerpo, los sujetos generan nuevas dimensiones y sentidos para su vida, vencen obstáculos impuestos por una cultura anti-edad, calman procesos de depresión y aislamiento, lo que estimula la consecución de nuevos aprendizajes y la formación de amistades y de grupos de apoyo, exaltando nuevos proyectos y numerosas posibilidades.

En definitiva, podemos señalar que la práctica deportiva en los sujetos entrevistados fue un factor relevante en su bienestar subjetivo y corporal. Pese a que la cultura actual sobrevalore la imagen física, un cuerpo envejecido es también un cuerpo “deseante”, lleno de sensaciones, emociones y sentimientos. Si bien está demostrado que la ejercitación metódica en prácticas deportivas aporta mejoras físicas, psíquicas y sociales, en los adultos mayores de nuestro estudio, estas mejoras se tornan mucho más relevantes.

Referencias

- Araújo Ludgleydson, do Nascimento Sá Elba Celestina & de Brito Amaral Edna (2011).
- Corpo e Velhice: Um Estudo das Representações Sociais entre Homens Idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(3), 468-48.
- Arias, C. & Scolni, M. (2009). *Estrategias de investigación e intervenciones desde el apoyo social a los adultos mayores*. Mar del Plata, UNMdP /Ministerio de Desarrollo Social.
- Bagrichevsky, M. (2007). Estilo de vida saludable y sedentarismo en investigación epidemiológica: cuestiones a ser discutidas. *Revista Salud Pública de México*. 49(6), 387-388.
- Blessman, E.J. (2004). Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, 6, 21-39.
- Carballo, C. (2003). *Proponer y Negociar. El ocaso de las tradiciones autoritarias en las prácticas de la Educación Física*. La Plata: Al Margen.
- Fajn, S. (2001). Jugar no es jugarse la vida. En G. Zarebski, G. y R. Knopoff (comp): *Viejos nuevos, nuevos viejos* (37-62). Buenos Aires: Editorial Tekné.
- Fassio, A. (2008). Investigación gerontológica: discusiones sobre el análisis cualitativo y la triangulación metodológica. En Molina, S. (comp.). *Estrategias comunitarias en el trabajo con adultos mayores* (47-57). Buenos Aires: Red de Editoriales Universitarias.
- Gastrón, Liliana et al. (2013). Dimensiones de la representación Social de la Vejez. *Eudem*.
- Hang, J. (2011). *Lo que pasa en los máster queda en los máster. Deporte, sociabilidad y clasificaciones morales entre nadadores máster del Club Universitario de La Plata* [en línea]. Trabajo final de grado. UNLP. Fahce. Recuperado de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.718/te.718.pdf>
- Huenchuán Navarro, S. (1998-99). Vejez, Género y Etnia: acercamiento a un enfoque de las diferencias sociales. *Revista de Educación y Humanidades*, 78. Universidad de La Frontera. Temuco. Chile.
- Iacub, R. (2006). *Erótica y vejez: Perspectivas de occidente*. Buenos Aires: Paidós.
- Le Breton, D. (1990). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

- Marconcin, P. (2009). Bem-estar subjetivo e a prática desportiva em Idosos alunos de Universidades Seniores do Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de desporto da Universidade do Porto.
- Mariluz, G. (2009). El cuerpo de los/as viejos/as. Una aproximación desde la Antropología del Cuerpo y la Sociología del Envejecimiento. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Sociales. Doctorado en Ciencias Sociales. Artículo inédito.
- Monistrol, O. (2007). El trabajo de campo en investigación cualitativa. *Nure Investigación*, 28(07) (I).
- Neugarten, B. (1999). *Los significados de la edad*. Barcelona: Colección Albor-Herder.
- Okuma, S.S. (1998). O idoso e a atividade física. Campinas: Papirus.
- Salvarezza, L. (1998). *La vejez. Una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós.
- Silva, M. & Chaves, M. (2009). Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. *Revista de Salud Pública*. 11(2), 225-236.
- Soares, A. J. (1995). ¿Jovens Velhos esportistas eternamente? *Movimento*. Porto Alegre: Escola de Educação Física da Universidad Federal do Rio Grande do Sul. 3, 17-26.
- Taylor, S.J. & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.
- Triado Tur, C. (2001). Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez. *Contextos Educativos*, 4.
- Yuni, J. & Urbano, C. (2005). *Educación de adultos mayores. Teoría, investigación e intervenciones*. Córdoba: Brujas Editorial.
- Yuni, J. (2000). El mito del eterno retorno. Educación, subjetividad y adultos mayores. En Duschatzky, S. et al. (comps). *Tutelados y asistidos. Programas sociales, políticas públicas y subjetividad*. Buenos Aires: Paidós, 187-237.