

Características y Criterios en la Organización de la Educación Física en los Programas Universitarios de Adultos Mayores. Breve estudio entre países iberoamericanos

Características e Critérios na Organização da Educação Física na Universidade de Programas para Idosos. Breve estudo entre países iberoamericanos

Débora Di Domizio
María del Pilar García de la Torre
Maribel Matamoros Sánchez
Paola Andressa Scortegagna
Rita de Cássia da Silva Oliveira

RESUMEN: En este estudio se intentarán conocer las características y los criterios que determinan la organización de la Educación Física en cursos, seminarios y talleres en el marco de los programas universitarios de adultos mayores, con el objeto de poner de relieve cómo se configura dicha disciplina en estas instituciones. De este modo, se podrán establecer comparaciones en torno a dichos dispositivos que nos permitirán identificar diferencias y similitudes entre cuatro países participantes del último Congreso Iberoamericano de Programas Universitarios para Adultos Mayores (Ponta Grossa, PR, Brasil, 2015).

Palabras clave: Programas universitarios de adultos mayores; Educación Física; Características; Criterios.

RESUMO: Neste estudo buscamos compreender as características e os critérios que determinam a organização de cursos de Educação Física, seminários e workshops no âmbito de programas universitários para pessoas idosas, a fim de destacar como esta disciplina é definida nestas instituições. Assim, as comparações podem ser estabelecidas em torno de tais dispositivos que nos permitem identificar diferenças e semelhanças entre os quatro países participantes do Congresso Iberoamericano de Programas Universitários para Adultos Maiores (Ponta Grossa, PR, Brasil, 2015).

Palavras-chave: Programas Universitários para Adultos Maiores; Educação Física; Recursos; Critérios.

Introducción

Con motivo de la celebración del VI Congreso Iberoamericano de Programas Universitarios para Adultos Mayores (CIPUAM), realizado en la ciudad de Ponta Grossa (estado do Paraná, Brasil) en el mes de julio de 2015, conversamos con los directores y profesores en Educación Física que se desempeñan en dichos programas sobre la posibilidad de realizar un estudio comparativo entre países iberoamericanos, estudio que defina las características y criterios en la organización de la Educación Física en programas universitarios de adultos mayores.

Estos actores podrán aportar, por un lado, aspectos generales del programa con el objeto de ser presentado a los otros países y por el otro, referencias particulares que permitirán caracterizar el área de la Educación Física. En esa línea de ideas, la concreción de este estudio implicó la elaboración de cinco matrices de datos que puedan dar cuenta de aspectos de la institución y de la disciplina que allí se imparte. El armado de dichas plantillas nos permitió identificar características y criterios en la organización de los programas y; en la organización de los cursos/talleres/seminarios de Educación Física. También colaboró en caracterizar a los asistentes de estos cursos/talleres/seminarios y a los profesor/es a cargo de los mismos, así como en relevar características y criterios de la clase de Educación Física.

Una vez elaboradas las matrices, fueron enviadas vía correo electrónico a los directores de los cuatro programas para el relevamiento de datos.

Cuando estuvieron completadas, iniciamos el análisis de la información que presentamos en las siguientes páginas¹.

Vázquez Clavijo, y Fernández Portero (1999) sostienen que los programas universitarios nacen de la creciente demanda de la población mayor de lograr un aprendizaje que trascienda la alfabetización. Constituyen una institución universitaria con dos funciones fundamentales: la de formación, en el campo de la gerontología social; y la de investigación, en temas relacionados con la salud, la economía, la jurisdicción, la psicología y la sociología de la vejez.

Desde el comienzo de los primeros programas en la década de los setenta, este movimiento no ha dejado de crecer y extenderse a todos los continentes, contando en la actualidad con miles de usuarios y con diversas estructuras, con la finalidad común del aprendizaje a lo largo de la vida (Formosa, 2014).

Lo que define a estos programas es la posibilidad de actuar en el ámbito universitario general, facilitar el acceso a la educación y a la cultura, permitir la relación con otras personas, favoreciendo la convivencia y la tolerancia, hacer viable la educación continua, trascender el ámbito puramente instructivo y académico para enfrentarse a los problemas que nos plantea la sociedad industrial y de consumo, entre otros. Vázquez Clavijo, y Fernández Portero (1999) afirman, finalmente, que los programas universitarios de adultos mayores se centran en la formación científico-cultural y social de las personas mayores, con el objetivo de aprender por aprender.

Para realizar este estudio comparativo, recogimos información de cuatro programas diversos. Tres de ellos se encuentran en América Latina: por Costa Rica, el *Programa Institucional para la persona Adulta y Adulta Mayor*, de la Universidad de Costa Rica; por Brasil, la *Universidad Abierta para la Tercera Edad*, de la Universidad Estadual de Ponta Grossa (PR); y por Argentina, el *Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores*, dependiente de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata. El cuarto programa se desarrolla en el continente europeo, más precisamente en España: se trata del *Programa Universidade Sénior*, de la Universidad de A Coruña (campus A Coruña y campus Ferrol).

¹ Por cuestiones de espacio, omitimos incorporar las plantillas que cada programa ha utilizado para el relevamiento de todos los datos. No obstante, el lector puede solicitarlas a dedido@hotmail.com

Estos programas de educación de mayores, que cuentan con sólida trayectoria en la temática, han sido fundados entre los años 1980 y 2000, con el objeto de dar respuesta a esa realidad en auge, inmersa en un proceso de consolidación. Los programas participantes se encuentran insertos en las áreas de extensión de las respectivas universidades, convocando al público mayor de 50 años de edad; población que, con las particularidades de cada región, se encuentra en paulatino crecimiento.

A su vez, observamos que en todos ellos se dictan cursos/seminarios/talleres de Educación Física. Dada la escasez de artículos que se focalizan en describir cómo se organiza esta disciplina en los programas universitarios de adultos mayores, nos propusimos como objetivo identificar las características y los criterios que se utilizan para su organización en las instituciones mencionadas. Esto nos permitirá analizar, describir y comparar, así como también conocer qué significados le atribuyen a la disciplina los profesores en Educación Física que se desempeñan en esos contextos.

Si bien consideramos que esta temática conforma un área aún vacante dentro de la bibliografía, reconocemos como antecedentes de nuestro estudio dos trabajos específicos: uno de Vega Ramírez, y Tortosa Martínez (2011), referido al Módulo de Formación en Actividad Física para Personas Mayores, del Proyecto Europeo EHLE, que fue desarrollado por España, Francia, Italia y Holanda. El proyecto afirma que la población mundial está envejeciendo, situación que se percibe especialmente en los países europeos. Por tal motivo, se debe prestar especial atención al grupo de personas mayores para facilitar un proceso de envejecimiento saludable. Para lograr ese cometido, la actividad física es un elemento importante para un enfoque saludable del estilo de vida, ya que constituye un factor de prevención y un agente rehabilitador. La comunicación de estas orientaciones se centró en el diseño de un módulo de formación con sus respectivas herramientas en actividad física, con el propósito de capacitar al personal sanitario y social que trabaja con los adultos mayores. Dicho módulo plantea como objetivos mejorar el grado de concientización sobre el hecho de que un buen nivel de actividad física mejora la calidad de vida y ayuda a prevenir enfermedades en el futuro. También proporciona herramientas que ayudan a evitar los estilos de vida sedentarios y promueve actividades seguras para las personas mayores y para quienes padecen enfermedades crónicas. Apreciamos que este estudio tiene como fin capacitar a las personas mayores en actividades de promoción y prevención de la salud.

Este módulo se desarrolla en clases teóricas y en actividades de grupos multidisciplinares. No aparecen referencias explícitas a la asignatura Educación Física, sino que se utiliza el sintagma “actividad física”,² término que contempla diferencias significativas con nuestro objeto de estudio.

El otro trabajo fue desarrollado en España por Gómez Cuartero (2011), y nos remite a una universidad de mayores ubicada en Japón: se refiere a la *Universidad de Educación Física para la Tercera Edad*, de la ciudad de Kobe. En este estudio se presentan diferentes perspectivas del planteamiento cultural, recreativo y social que ofrecen algunas instituciones públicas japonesas (gobierno prefectural, ayuntamiento, asociaciones, etc.) para que este sector de población adulta mayor continúe manteniendo unos hábitos de vida saludables y activos. Los mayores japoneses son transmisores de cultura, valores y ritos, pero buscan la armonía social involucrándose en actividades que les permitan mantener una vida activa y, de esta manera, conservar su independencia.

En Japón, tradición y modernidad conviven en un sistema filosófico propio, que educa a sus ciudadanos alejando las ideas que atribuyen decadencia al envejecimiento y alimentando las inquietudes de la población mayor. De esta forma, evitan el sedentarismo y huyen de la dependencia, intentando contribuir a una sociedad en la que se antepone el bienestar colectivo al individual, lo cual es una señal de identidad, debida a las reminiscencias confucianas que son palpables en muchos ámbitos de la cultura japonesa. En la actualidad, existen numerosas instituciones de estas características a lo largo de todo el mundo. Este estudio se centró en una universidad de mayores llamada Universidad de Educación Física para la Tercera Edad, de Kobe (Japón). Es un centro innovador y único en su planteamiento, tanto en los objetivos que persigue como en las características de su programación. Esta iniciativa busca que los mayores sepan aprovechar los recursos y las posibilidades que hoy en día existen en materia de actividad física y deporte para que les resulte más fácil el contacto y el acceso a los clubs-asociaciones deportivos.

Notamos que en el texto de Gómez Cuartero se presenta un centro que oferta de manera exclusiva una educación de calidad a las personas mayores, que muestran un gran interés en diferentes áreas de la actividad física y deportiva.

² Se considera “actividad física” cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que exija gasto de energía. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Las actividades que se observan en estos cursos contemplan la participación de los mayores en diferentes ámbitos, no solo en el referido a la salud, sino también en el de carácter sociocultural, de gran peso e importancia en nuestra sociedad actual.

Finalmente, las referencias que hace el estudio a la asignatura Educación Física se orientan a la descripción de las actividades recreativas que forman parte del programa de la universidad; se las caracteriza, se muestra su organización, así como se da cuenta de quiénes son los ciudadanos que participan. No aparecen comentarios que nos indiquen qué significados son los que atribuyen los profesores de Educación Física a la disciplina, ni tampoco cómo la definen.

Características y criterios

Los programas comparten ciertos criterios de organización, como el dictado de cursos/seminarios/talleres en áreas temáticas que abarcan conocimientos multidisciplinares que se articulan entre sí. Por ejemplo, en *PIAM (Costa Rica)* la oferta se organiza en diferentes módulos: módulo Tecnologías de la información, de la comunicación y el conocimiento; módulo Aprendiendo nuevos idiomas; módulo Artesanías y manualidades; módulo Movimiento humano; módulo Estilos de vida saludable; módulo Arte y cultura. En *UATI (Brasil)*: Educación, cultura y arte; Salud, nutrición y calidad de vida; Educación física, deporte y ocio; y Derecho, empoderamiento y ciudadanía. En *PEPAM (Argentina)* se diferencia por áreas: área de los conocimientos generales; área del movimiento y expresión; área de las transformaciones del envejecer. En la *Universidad Senior (España)* se desarrollan materias en áreas temáticas de humanidades y ciencias sociales, ciencia y tecnología, y ciencias de la salud.

A estos cursos/seminarios/talleres asiste población adulta y adulta mayor. En algunas ocasiones, comparten con generaciones de jóvenes las carreras regulares que ofrecen las universidades.³

³ Por ejemplo, en el PIAM de Costa Rica.

Además, los adultos mayores asistentes participan en actividades de voluntariado, junto a sus pares y otras generaciones,⁴ como así también intervienen en materias que toman el formato de cursos/seminarios/talleres de modalidad optativa.

Si sumamos la cantidad de personas mayores que asistieron durante el periodo académico 2015 a los cuatro programas aquí estudiados, obtenemos el número de seis mil participantes. A su vez, cuatrocientos diez son los cursos dictados en todas las áreas, sumando los correspondientes a cada uno. Estas cifras dan cuenta de la consolidación y trayectoria académica que poseen los programas de enseñanza para adultos mayores.

Un criterio de organización común que utilizan para el dictado de los cursos/seminarios/talleres es su duración cuatrimestral o semestral. Esa disposición obedece a la organización de los calendarios académicos de las universidades, que coincide con las siguientes estaciones del año: otoño, invierno y primavera. La frecuencia de los cursos/seminarios/talleres es de una vez por semana, y su duración (la clase) es de un mínimo de una hora y un máximo de una hora y media. Son pocas las ocasiones en que la frecuencia suele ser de dos veces por semana, cuando el dictado de la clase solo es de una hora de duración.

Cursos/seminarios/talleres de Educación Física

En todos los programas sobre los que se basa este estudio se desarrollan cursos/seminarios/talleres de Educación Física. Estos se caracterizan por ser parte de la oferta regular, aunque otras veces son optativos⁵. Si sumamos la cantidad de cursos dictados entre los cuatro programas, contamos un total de cincuenta y siete.

Quienes concurren a estos cursos/seminarios/talleres poseen edades cronológicas comprendidas entre los cincuenta y los noventa y cuatro años.

⁴ Por ejemplo, en el UATI de Ponta Grossa (PR), Brasil.

⁵ Por ejemplo, en UATI de Ponta Grossa (PR), Brasil, en PIAM de Costa Rica y en PEPAM de Argentina, siempre se dictan cursos/seminarios/talleres de Educación Física. La Universidad Senior de España, cuenta con una asignatura optativa denominada Actividad física para personas mayores.

Según la caracterización realizada por Neugarten (1999), el grupo de adultos mayores asistentes queda compuesto por sujetos denominados “viejos-jóvenes” (aquellos que cronológicamente tienen entre sesenta y setenta y cuatro años de edad) y por “viejos-viejos” (sujetos que cronológicamente están situados en los setenta y cinco años y más). En otro orden, se observa que la asistencia a las clases es mayormente femenina. En estas caracterizaciones (edad/género) no encontramos notables diferencias entre los cuatro programas.

El dictado de los cursos/seminarios/talleres se ajusta a los ciclos lectivos de los que disponen las respectivas unidades académicas. En los programas de América Latina, el dictado está previsto entre los meses de marzo-junio y agosto-noviembre. En el caso del programa ubicado en el continente europeo, es de octubre a junio. En ambos continentes, durante los meses de verano no se dictan cursos, ya que este es periodo de receso y descanso.

Según el programa de que se trate, los cursos/seminarios/talleres de Educación Física se caracterizan por recibir diferentes nombres. Para el *PIAM (Costa Rica)*: aeróbicos, gimnasia psicofísica, yoga, natación, paneuritmia, ritmo y movimiento popular, taekwondo, tango, folclore, flamenco, preparación física y recreación, acondicionamiento físico, esgrima, baile popular, ritmo y movimiento de medio y alto impacto. Para el *UATI (Brasil)*: danza circular, caminata, elongación y relajación, actividades deportivas, hidrogimnasia, natación, danza de salón. Para la *Universidad Senior (España)*: actividad física para personas mayores. Y para el caso del *PEPAM (Argentina)*: cuerpo en movimiento, gimnasia postural, Educación Física, gimnasia y salud, gimnasia, actividad física y salud, gimnasias actuales etc. Los nombres que caracterizan a estos cursos/seminarios/talleres perpetúan un criterio “tradicional” de nominación (que trasciende la ubicación geográfica del programa) y que está en concordancia con las distintas prácticas que imparten los profesores de Educación Física en escuelas, clubes, polideportivos, gimnasios, piscinas, etc. En la denominación que se le otorga a cada una de estas prácticas en los diferentes programas se ven reflejados los vaivenes y dificultades de configuración del campo disciplinar, que oscila entre una Educación Física escolar y no escolar.

En otro orden, cuando indagamos acerca del tipo de instalaciones que son utilizadas para el dictado de las clases, observamos que son muy diversas.

Criteriosamente, los espacios se adecuan al tipo de práctica corporal desarrollada, a la cantidad de inscriptos y, en otros casos, su disponibilidad se ve condicionada por los recursos económicos al alcance para poder rentar un inmueble para tal función. Se utilizan palenques típicos costarricenses,⁶ aulas para bailes y danzas con pisos de madera — con y sin espejos —, dojos para artes marciales, gimnasios con y sin máquinas de pesas, piscinas, salones de usos múltiples, canchas cubiertas, pabellones polideportivos, parques, plazas, playas etc. — estas últimas para concretar actividades al aire libre.

Los criterios de admisión que utilizan las instituciones para poder asistir a los cursos/seminarios/talleres son diferentes. En algunos hay que ser mayor de cincuenta años y, en otros, mayor de sesenta; en algunos casos, es necesario estar alfabetizado, tener estudios y conocimientos previos, encontrarse en situación laboral no activa; pero en otros sólo es necesario tener muchas ganas de seguir aprendiendo y de compartir con vecinos, etc.

Si sumamos la cantidad de asistentes a los cursos/seminarios/talleres que ofrecen los cuatro programas, obtenemos un total de mil novecientos ochenta personas, de las cuales mil seiscientos setenta y cinco se declaran de sexo femenino y trescientos cinco, de sexo masculino. Nuevamente, observamos aquí una gran presencia femenina, de la misma manera que la que se observa en la cantidad total de adultos mayores asistentes a los programas. Es para destacar que la cifra total de asistentes a las clases de Educación Física representa un treinta y tres por ciento del total de asistentes a los cuatro programas, cifra que — como mencionamos con anterioridad — estaba representada en los seis mil adultos y adultos mayores participantes.

En relación a los profesores que se encargan del dictado de las clases de Educación Física en los cursos/seminarios/talleres, sumamos un total de quince docentes entre los cuatro programas, de los cuales nueve son mujeres y seis son hombres. Aquí también se observa mayor presencia femenina. Respecto de la edad cronológica, podemos decir que encontramos profesores muy jóvenes —con veintiséis años— y, en el extremo opuesto, docentes de sesenta y un años.

⁶ Es un tipo de construcción habitacional de los indígenas costarricenses, que se construye sin paredes, en forma rectangular y con pilotes que sostienen un techo de palma. Eran viviendas multifamiliares, donde se unían por parentesco.

Esta característica revela un elemento muy significativo, como es el contacto entre docentes y estudiantes de diferentes edades. Sin embargo, es amplia la franja de docentes nóveles, con edades comprendidas entre los veinticinco y los cuarenta años. Esto marca cierta brecha generacional respecto de los alumnos, dado que la edad mínima para el ingreso de los adultos mayores en los programas oscila entre los cincuenta y los sesenta años, cubriendo un rango de edad entre el alumnado que llega hasta pasados los ochenta y cinco años.

El grupo de docentes que dicta los cursos/seminarios/talleres se caracteriza por ser muy heterogéneo en cuanto a edad, género, formación académica⁷ y trayectoria profesional.⁸

El mayor grado académico que ostentan algunos de ellos es el de Doctor (como en el caso del programa de España). Estos docentes — a diferencia de la relación laboral de los que se desempeñan en los programas de América Latina — ocupan la planta permanente en la universidad, con dedicación exclusiva. La tarea extensionista forma parte de la misma dedicación.⁹ No es así en los otros programas latinoamericanos, donde el máximo logro académico corresponde al título de Licenciado o Especialista, y en que los docentes reciben un estipendio simbólico por el desarrollo de sus tareas en extensión con adultos mayores. En donde estas características no son diferenciales es en lo referido a la “formación técnica y complementaria” que todos ellos poseen. Nos referimos aquí a otro tipo de capacitaciones caracterizadas por la “especificidad disciplinar”, como por ejemplo, curso de entrenador/monitor en deportes (natación, básquet, atletismo etc.) y capacitaciones (zumba y bailes latinos, *spinning*, aerobic, *personal trainer*) etc.

La duración de las clases de Educación Física en los programas estudiados difiere. Encontramos clases con una duración mínima de cincuenta y cinco minutos, criteriosamente ligada al tipo de práctica de la natación; hasta una máxima duración de una hora y treinta minutos, por ejemplo en bailes, danzas, actividades deportivas y otras. Cada grupo asiste a clase entre uno y dos días por semana, salvo los grupos avanzados que realizan la práctica de natación y que asisten tres veces por semana.¹⁰

⁷ Entendemos por “formación académica” la descripción de las titulaciones de estudios superiores realizados por el docente.

⁸ Entendemos por “trayectoria profesional” las experiencias de contenido laboral y tareas desempeñadas por el docente.

⁹ Las funciones de la Universidad son la docencia, la extensión y la investigación.

¹⁰ Dicha práctica se desarrolla en el PIAM (Costa Rica).

En relación a los materiales que se utilizan para el dictado de las clases, observamos básicamente que hay correspondencia con el tipo de práctica desarrollada y con un espacio determinado.

En otro orden, la diversidad de texturas, tamaños, pesos, colores, etc. se presenta como un elemento enriquecedor de las experiencias motrices y sensoriales de los alumnos mayores. En todos los programas, los docentes enseñan usando materiales deportivos (pelotas, redes, pesas, colchonetas, manoplas, *pullboys*, tablas, conos etc.) y no deportivos (equipos de música, CDs, radio, bancos, sillas, botellas plásticas vacías, sogas, elásticos, etc.), así como otros más bien didácticos (pizarras, papeles de diario y revistas etc.).

A su vez, el criterio de organización de las clases es similar para todos los docentes de los cuatro programas consultados. Estas siguen una secuencia tradicional de tres fases o momentos:¹¹ entrada en calor (momento inicial o acondicionamiento), desarrollo o parte principal (momento central) y vuelta a la calma (momento final).

No obstante, en algunos casos podemos encontrar un momento de preparación o pre-tarea (antes del momento inicial o de acondicionamiento), en el que se brinda información teórica a los alumnos acerca de la clase; y un momento de post-tarea (luego del momento final), en que los alumnos realizan una reflexión o puesta en común de los contenidos trabajados junto al docente.¹² Estos dos también son considerados por algunos especialistas como “momentos de aprendizaje”. De este modo, encontramos cinco fases o tiempos sucesivos que se articulan entre sí para el armado de las sesiones, “caracterizados por una dialéctica marcada por dos polos: las interacciones sociales y la relación complejidad-dificultad del contenido”.¹³ Estos momentos o fases son desarrollados a lo largo de los cincuenta y cinco minutos o de la hora y treinta minutos, tal como mencionamos con anterioridad.

¹¹ Utilizamos este término para mantener la concordancia con lo planteado por Raúl Gómez (2002) en lo referido a la distribución temporal de las fases de una clase o *momentos* en la apropiación de un contenido.

¹² Nos referimos a los docentes del Programa Sénior (España) y a dos docentes del PEPAM (Argentina).

¹³ Transcribimos palabras textuales de consulta realizada al Prof. Raúl Gómez (La Plata, Argentina, 18-02-2016).

De las consultas hechas a los docentes de los cursos/seminarios/talleres correspondientes a los cuatro programas participantes, podemos inferir que las clases de Educación Física se caracterizan por el dictado de los siguientes contenidos disciplinares:¹⁴ natación, gimnasia, juegos, danzas y deportes adaptados (fútbol, basquetbol y voleibol).

En el desarrollo de la natación y las danzas, observamos una fuerte correlación con las prácticas de enseñanza de ciertas técnicas para ser aprendidas (técnicas de crol, y espalda para la natación o pasos de baile en las danzas). En los casos de la gimnasia y los deportes adaptados, parece ser que la práctica se corresponde más con el estímulo de algunas capacidades físicas por sobre el desarrollo de contenidos temáticos que se enseñan a la hora de abordar dichas prácticas. Dicho de otro modo, las clases de gimnasia y deportes adaptados se identificarían con la estimulación de la resistencia aeróbica, la fuerza, la velocidad o la coordinación, por sobre la enseñanza de contenidos realmente significativos que el alumno mayor pueda apropiarse.

Esos contenidos implican la puesta en marcha de las siguientes prácticas corporales:¹⁵ gimnasia psicofísica y postural, hidrogimnasia, taekwondo, folclore, tango, flamenco, recreación, acondicionamiento físico, danzas circulares, de salón y populares, caminatas, masajes, expresión corporal y teatro; así como de los siguientes ejercicios físicos:¹⁶ respiración diafragmática, elongación, ejercicios de fuerza para distintos grupos musculares, de equilibrio y coordinación, entre otros.

Sólo uno de los programas (Universidad Senior – España - Campus A Coruña) se caracteriza por impartir clases teórico-prácticas en la asignatura Actividad física para mayores. El programa “teórico” desarrolla los siguientes temas: motivos para la práctica de la actividad física en la tercera edad; beneficios de la actividad física en la tercera edad; diseño de un programa de actividad física saludable para la tercera edad.

¹⁴ Se entiende por “contenido” el conjunto de saberes o formas culturales, cuya asimilación y apropiación por parte de los alumnos se considera esencial para su desarrollo y socialización (Coll, 1994).

¹⁵ Carballo y Vaz, cuando hablan de “práctica”, se refieren “a un conjunto de acciones atravesadas — y a la vez constituidas — por una racionalidad o una lógica común, con un sentido que las direcciona y las distingue socialmente, y una regularidad que frecuentemente las ritualiza y las hace previsibles hasta cierto punto” (2003, pp. 97-98). “Las prácticas corporales son prácticas sociales, cuyo valor cultural nos permite trascender las limitaciones que engloba definir las como un simple conjunto de actividades o ejercitaciones físicas ahistóricas y universales. Las prácticas corporales son cambiantes, dinámicas y a través de la historia han estado cargadas de sentido y son legitimadas por la cultura perteneciente a un tiempo histórico determinado”.

¹⁶ Se entiende por “ejercicio físico” una subcategoría de actividad física planeada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de ganar y mantener la *performance* física. El ejercicio físico también es utilizado para mantener la salud, prevenir la enfermedad, para el entrenamiento corporal o el desarrollo motor y psíquico.

El programa “práctico” desarrolla propuestas de intervención de diferentes tipos de actividades físicas en la tercera edad, tanto en el gimnasio, como en el medio urbano o natural, o en el acuático.

El tipo de pedagogía que los docentes declaran utilizar para el desarrollo de sus clases resulta ser la “pedagogía del modelo”¹⁷ o la “pedagogía de la situación”.¹⁸

Todos los programas, excepto el SÉNIOR (España- A Coruña y Ferrol), utilizan la pedagogía del modelo. Los docentes de ese programa declaran utilizar solamente la pedagogía de la situación para el dictado de sus clases. Particularmente, se observa la utilización del comando directo y la enseñanza mutua en las clases del programa PIAM (Costa Rica). En el programa UATI (Ponta Grossa, PR, Brasil), indistintamente y según la práctica, se utilizan ambos tipos de pedagogía. En el programa PEPAM (La Plata, Argentina) ocurre lo mismo: según las respuestas dadas a las encuestas, se utilizan ambas.

En esa línea, algunos estudios afirman que, en numerosas ocasiones, esta Educación Física se caracterizaría por un posicionamiento en una pedagogía con una mirada directiva y tradicional, donde los alumnos se limitan a ejecutar (imitar) las instrucciones dadas por el profesor (Blázquez Sánchez, 1982).

Los significados de la Educación Física

Para finalizar, queremos exponer la definición que los profesores consultados otorgan a nuestra disciplina. Nos referimos a la cuestión planteada sobre qué es para ellos la Educación Física. Tenemos que aclarar aquí que no todos respondieron las preguntas, mientras que otros lo hicieron en forma conjunta.

¹⁷ “Pretenden que los participantes reproduzcan, por medio de la imitación, los movimientos, actitudes y formas organizativas que en todo momento marca el animador con sus demostraciones.” (Soler Vila, 2009).

¹⁸ “Cualquier situación abierta de aprendizaje que incentive el movimiento en los alumnos.” (Soler Vila, 2009).

La Educación Física es entendida por los docentes como un proceso educativo; como una acción planificada y estructurada; como un medio para el trabajo de capacidades físicas, valores y habilidades; como un eficaz instrumento de la pedagogía; y como una disciplina que interviene en muchos campos (no solo el de la educación formal, informal y no formal, sino también en el campo de la salud, su promoción y prevención). A su vez, la consideran simplemente como un conjunto de actividades que tiende a desarrollar en el individuo capacidades como la fuerza, la resistencia y la elongación. La mayoría de estas enunciaciones apuntalan en sus afirmaciones un valor instrumental de la disciplina, con el cual — a partir de las actividades físicas, deportivas y recreativas — podrá lograrse el acrecentamiento de la condición física; el desarrollo del cuerpo — entendido en su faceta más orgánica; y el despliegue de valores y habilidades que puedan contribuir al desarrollo integral de las personas. Aspira como ideales a lograr la adquisición de una vida saludable y de calidad de vida — ambas pensadas en términos orgánicos.

Todas las respuestas recabadas coinciden en que el cuerpo y el movimiento son los medios a través de los cuales las personas — en este caso los adultos mayores — establecen una interrelación consigo mismas, con los demás y con el ambiente en el cual viven. Tal aspiración se complementaría con lo que nos expresa uno de los docentes: “La Educación Física facilita en los individuos comprender su propio cuerpo, sus posibilidades; conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger la más conveniente para su desarrollo y recreación, mejorando a la vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento, el disfrute personal y su relación con los demás”.

Las afirmaciones hasta aquí expuestas se traducen en formas de pensar, de decir, de experimentar, de nombrar y de practicar la Educación Física. Consideramos que estos modos se sostienen por un concepto de Educación Física “tradicional”,¹⁹ que se reitera más allá de las distintas geografías. A través del análisis del discurso de los profesores, observamos que estos intentan distanciarse del dualismo cartesiano que impregna las prácticas de la disciplina; pero esta cuestión no tiene correlato directo en los actos de enseñanza, sino que — lejos del dualismo que critican — lo refuerzan.

¹⁹ La perspectiva tradicional es conocida como biomédica, higienista o biologizante, y se basa exclusivamente en las ciencias naturales: biología, medicina, fisiología (Okuma, 1998).

En otro orden, consultamos a los docentes cómo entienden o comprenden el rol de la Educación Física en el marco de un programa universitario de adultos mayores. En su mayoría, las respuestas obtenidas vinculan esa Educación Física con la salud, reduciendo el cuerpo al organismo y lo humano a lo biológico. Las actividades deben ser de índole recreativa, permitiendo así el desarrollo de las capacidades físicas y motrices en pos del logro de una condición física optimizada, lo que redundará en el mejoramiento de la calidad de vida y en la independencia de los adultos mayores asistentes. En esa misma línea, la Educación Física brinda la posibilidad de mejorar el desarrollo motor, en un ámbito de interacción e integración social.

De las respuestas obtenidas parece desprenderse que la Educación Física se asocia con un paradigma físico-deportivo, desde donde se la quiere prescribir (de la misma manera que al deporte) en orden a los estatutos y leyes de la anatomía, la fisiología, la biomecánica, en fin, desde la lógica del entrenamiento deportivo y sus aplicaciones al campo de la prevención de la salud. Consecuentemente, la resultante es una Educación Físico-Deportiva, centrada en la apropiación de técnicas de adiestramiento corporal, definidas con arreglo a los principios científicos del entrenamiento físico y técnico, pero de muy dudoso valor educativo, porque busca el logro de una eficiencia motriz específica y se sustenta en el análisis de una práctica deportiva institucionalizada. De acuerdo con Crisorio (2003): "La Educación Física se reduce a un espacio de aplicación, se constituye en la manifestación pedagógica, donde el conocimiento científicamente adquirido se aplica técnicamente a la enseñanza". Esta perspectiva se relaciona con lo proyectado por uno de los docentes que expresa que la Educación Física crea sentimiento de independencia, fortalece la condición física, evita y previene patologías asociadas al sedentarismo, mejora el estado de bienestar etc.

En el extremo opuesto, algunos profesores — desde la gerontología educativa —²⁰ ven a los adultos mayores como sujetos en constante aprendizaje; aprendizajes que también se producen en la vida cotidiana de los sujetos, en función de los cambios físicos y psicosociales que transcurren en el devenir del ciclo vital.

²⁰ Se entiende por "gerontología educativa" todas aquellas cuestiones relacionadas con la educación y el aprendizaje de los adultos mayores.

En una línea similar, hay docentes que afirman que “la Educación Física, en el marco de un programa universitario, debiera tener en cuenta la percepción que el adulto mayor tiene de sus cambios ‘físicos’ y cómo éstos afectan su salud y desempeño”; mientras que otros sostienen que “la Educación Física, en el marco de un programa universitario, debe enfocar y evaluar las intervenciones que se realizan para generar procesos que permitan producir cambios en el estilo de vida y en el mejoramiento de las condiciones de los adultos mayores asistentes”.

Conclusiones

El estudio realizado sobre la organización de la Educación Física en los programas universitarios de adultos mayores de los cuatro países nos muestra, por un lado, un insuficiente desarrollo de tratados que indaguen sobre esta temática y que nos permitan realizar comparaciones regionales, con el propósito de profundizar este particular objeto de estudio. Por otro lado, las inferencias a las que hemos llegado de ningún modo pueden entenderse como definitivas, sino que son factibles de completarse, a partir de la incorporación de otras visiones interdisciplinarias que las tensionen o las interpelen.

En otro orden, en el desarrollo de este estudio no se han registrado respuestas que definan la Educación Física como práctica social, cuyos contenidos son ciertas formas de movimiento reconocidas en la cultura. Tampoco se la entiende como discurso o como función social, sino que los relatos nos expresan más bien una idea tradicional de la disciplina, que a menudo nos induce a abordarla desde el campo de las ciencias naturales, en detrimento de las sociales. “El eje de lo pedagógico se corre hacia lo biológico, donde pareciera que el proceso de enseñanza de los contenidos estuviese ausente en pos del desarrollo de ciertas capacidades o habilidades” (Carballo, 2003). En el marco de los programas universitarios, el grueso de los docentes en Educación Física aprueba la difusión de una red de estrategias que tienen por objetivo la construcción de un estilo de vida saludable y activo por parte de los adultos mayores asistentes.

Nosotros pensamos que en un programa universitario la Educación Física tendría que formular propuestas de enseñanza de los contenidos disciplinares para ser aprehendidos por los alumnos mayores.

A su vez, esas propuestas se enmarcarían en el concepto de “educación permanente”, entendido como un proceso continuo que se realiza durante toda la vida. Además, los adultos mayores son incentivados a desarrollar un mayor grado de autonomía para luchar por sus derechos, para tomar conciencia de ellos, para relacionarse mejor con diferentes generaciones y sentirse miembros activos de la sociedad.

Finalmente, y con respecto a la producción de conocimiento sobre este tipo de temáticas, reconocemos que este trabajo puede contribuir al estudio de la Educación Física en otros contextos, donde se demande cada vez más la presencia e intervención de la disciplina.

Referencias

ACTAS del IV Congreso Iberoamericano de Universidades para Mayores (CIUUMM 2011). *Anais*, 609-729. Alicante (España). (Junio de 2011).

Blázquez Sánchez, D. (1982, setiembre). La educación física en preescolar: una didáctica aplicada. *Revista Apunts*, XIX(75).

Bracht, V., y Crisorio, R. (Coords.). (2003). *La Educación Física en Argentina y en Brasil. Identidad, desafíos y perspectivas*. La Plata (Argentina): Al Margen.

Carballo, C. (2003). *Proponer y Negociar. El ocaso de las tradiciones autoritarias en las prácticas de la Educación Física*. La Plata (Argentina): Al Margen.

Carballo, C. (2015). *Diccionario Crítico de la Educación Física Académica. Rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la Educación Física en Argentina*. Buenos Aires (Argentina): Prometeo.

Crisorio, R. (2015). El punto de vista crea el objeto: actividades físicas y prácticas corporales. *Revista Por Escrito*, 10. Fundación Arcor Argentina, Instituto Arcor Brasil y Fundación Arcor Chile.

Di Domizio, D. (2015). Conferencia desarrollada en el 11.º Congreso Argentino y 6.º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. La Plata, Buenos Aires (Argentina) (inédito).

Di Domizio, D. (2011). *Políticas públicas, prácticas corporales y representaciones sociales sobre la vejez. Un estudio de casos*. Tesis para optar por el grado de Magister en Educación Corporal. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.441/te.441.pdf>.

Formosa, M. (2014). Four decades of Universities of Third Age: past, present and future. *Ageing and Society*, 34(1), 42-66.

Gómez, R.H. (2002). *La enseñanza de la Educación Física en el nivel inicial y el primer ciclo de EGB*. Buenos Aires (Argentina): Editorial Stadium.

Neugarten, B.L. (1999). *Los significados de la edad*. Barcelona (España): Editorial Herder.

Soler Vila, A. (2009). *Practicar ejercicio físico en la vejez: una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente*. Barcelona (España): INDE.

Vázquez Clavijo, M., & Fernández Portero, C. (1999). Aprendizaje Universitario y personas mayores. El aula de la experiencia de la Universidad de Sevilla. *Escuela Abierta*, 3, 33-54.

Recibido el 26/02/2015

Aceptado 21/03/2015

Débora Di Domizio - Magister en Educación Corporal. Docente en el Profesorado y Licenciatura de Educación Física. Ex docente del Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP). La Plata (Argentina).

E-mail: dedido18@yahoo.com.ar

María del Pilar García de la Torre - Doctora en Psicología y Psicóloga Especialista en Psicología Clínica. Vicerrectora de Internacionalización y Cooperación en la Universidad de A Coruña. Docente en la Facultad de Ciencias de la Educación y Ex-Directora de la Universidad Sénior de la Universidad de A Coruña (UDC, España).

E-mail: mpgarcia@udc.es

Maribel Matamoros Sánchez - Licenciada en Educación Física y Deportes. Docente en el programa de bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano de la Escuela Educación Física y Deportes. Coordinadora del Módulo Movimiento Humano del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica (UCR).

E-mail: maribel.matamoros@ucr.ac.cr

Paola Andressa Scortegagna. Doutora em Educação pela Universidade Estadual de Ponta Grossa. Professora do Departamento de Pedagogia da UEPG. Professora da Universidade Aberta para a Terceira idade na Universidade Estadual de Ponta Grossa (PR), Brasil.

E-mail: paola_scortegagna@hotmail.com

Rita de Cássia da Silva Oliveira - Doutora e Pós-doutora em Educação pela Universidade de Santiago de Compostela. Professora Permanente e Vice-Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual de Ponta Grossa (PR), Brasil. Coordenadora da Universidade Aberta para a Terceira Idade na Universidade Estadual de Ponta Grossa (PR) (UEPG, Brasil).

E-mail: soliveira13@uol.com.br