

## Gimnasia y adultos mayores en Pandemia y Pospandemia

**Ponente:** Díaz, Julieta María, FAHCE-UNLP, [julietadiaz\\_32@hotmail.com](mailto:julietadiaz_32@hotmail.com)

### Resumen

En el año 2020 se decreta un aislamiento preventivo obligatorio a raíz de la pandemia producida por el COVID-19, suspendiendo muchas actividades presenciales. Este decreto tuvo un impacto muy fuerte variados aspectos de nuestras vidas, con modificaciones profundas en las maneras de comunicarnos, de continuar con las actividades laborales y recreativas en la etapa de aislamiento. Y el regreso a la tan ansiada presencialidad no se dio en las mismas condiciones previas a la pandemia.

En este trabajo se tomarán algunas experiencias que atravesaron mis prácticas gímnicas con adultos mayores, tanto en las clases personalizadas que brindó a domicilio como en las clases de pilates durante la pandemia y pospandemia. Cómo el aislamiento puso un freno a la ejercitación sistematizada y personalizada que llevaban hasta el momento, las dificultades que atravesaron con los nuevos canales de comunicación, los cuidados prioritarios a los sujetos mayores de 60 años por considerarse con grandes riesgos en caso de contagio, los cambios que se observaron en el retorno a la presencialidad, entre otras cuestiones.

**Palabras clave:** Gimnasia, adultos mayores, pandemia.

## Gimnasia y adultos mayores

En este primer apartado se abordará una conceptualización de Gimnasia, algunas consideraciones en torno a las maneras de concebir a los adultos mayores y la importancia que poseen las prácticas gímnicas en esta etapa.

Consideramos a la Gimnasia como una práctica-en el sentido foucaltiano del término- que a partir de responder a una lógica interna sistematiza sus movimientos a fin de establecer diferentes propósitos en relación a la enseñanza de aquellos aspectos del cuerpo, la postura y los movimientos que resultan ser relevantes en el marco de una cultura de lo corporal (Díaz y Husson, 2021, p. 1).

La Gimnasia se caracteriza por su sistematicidad e intencionalidad, principios que la identifican y diferencian de otras formas de movimiento, como los juegos, los deportes, la vida en la naturaleza. La sistematicidad implica que su práctica se realiza bajo cierto orden y regularidad, respetando determinada dosificación que combine correctamente las variables fisiológicas del esfuerzo a través de la adecuada interacción entre los componentes de la carga externa: volumen, duración, intensidad, densidad y frecuencia. (Husson, M. 2019); y la intencionalidad denota que hay algún objetivo que guía su práctica. La sistematización es clave para obtener los efectos corporales y propósitos planteados de acuerdo a las necesidades, intereses y posibilidades de cada sujeto.

Las prácticas gímnicas transmiten saberes relacionados con las destrezas y habilidades, los ajustes posturales y el uso correcto de las capacidades corporales, buscando un uso correcto del cuerpo en variadas situaciones, sean cotidianas, laborales, lúdicas, deportivas.

Con respecto a los adultos mayores, se los identifica como aquellos sujetos que atraviesan cambios a nivel físico, emocional y psicológico después de los 60 años de edad (Borrelli, 2021). En este sentido, se pueden encontrar concepciones muy distintas de la vejez que influyen en la manera de significar esta etapa. Por ejemplo, desde el punto de vista de la medicalización, donde se toma al cuerpo desde lo biológico, se destaca el deterioro funcional vinculado con el paso del tiempo, asociando a la vejez con la enfermedad, incapacidad, dependencia, improductividad. Este enfoque se contrapone totalmente a la mirada gerontológica actual, donde los adultos mayores son considerados a partir de sus roles activos en la sociedad, resaltando sus posibilidades de aprendizaje permanente, su capacidad de participación e integración social, su autonomía. “Se entiende así a la vejez como un período de despliegue de potencialidades de los sujetos en el que éstos pueden alcanzar la realización personal” (Di

Domizio, 2014, pag. 280). En este contexto, al analizar las prácticas gímnicas y la manera de accionar en cada clase, es importante vislumbrar los diversos significados asociados a la vejez. Desde mi punto de vista, la gimnasia es una práctica sumamente valiosa en adultos mayores, transmitiendo saberes de gran utilidad. Por ejemplo, enseñar técnicas de movimiento correctamente ejecutadas, especialmente aquellas técnicas que luego pueda implementar en sus actividades diarias, indicando los ajustes posturales claves en cada posición o movimiento. Desde movimientos relacionados con tareas del hogar (limpieza, levantar objetos) hasta posiciones que ejecuten o sostengan día a día (cómo sentarse y levantarse de la silla; cómo levantarse adecuadamente dese la posición decúbito). Técnicas que prioricen el cuidado del cuerpo y se adecúen a las posibilidades de cada alumno. También, se pueden ejercitar capacidades corporales como la fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, resistencia aeróbica, entre otras; capacidades que son relevantes para atenuar las consecuencias físicas del envejecimiento y en el tratamiento de ciertas patologías traumatológicas y neurológicas. Y siempre intentando aplicar diversidad de estrategias y métodos que se adecúen a los objetivos que se proponen con cada sujeto, sin vincular lo sistemático a la mera repetición de los mismos ejercicios o movimientos. Construyendo prácticas que busquen formas de relacionarse con el cuerpo y con los movimientos desde el placer; donde se brinde un espacio a la creatividad y a momentos de alternancia con el juego.

### **Atravesando la pandemia**

Trabajo con adultos mayores que realizan alguna práctica gímnic (pilates o un entrenamiento personalizado) que les resulta placentera y de algún modo les ayude a mitigar las consecuencias negativas del envejecimiento. En algunos casos, las clases se complementan con un tratamiento médico debido a alguna alteración o patología de orden neurológico o traumatológico.

En las clases personalizadas, previo a la pandemia, asistía al domicilio de cada alumno con mis materiales, y llevaba a cabo una planificación de ejercicios adaptados a las problemáticas e intereses de cada uno. Una práctica que respetara la sistematización necesaria para obtener los beneficios y efectos corporales buscados, y a su vez tuviera en cuenta los deseos y lo que cada alumno signifique como placentero. Donde la comunicación constituye un eje central, escucharlos, explicarles todo aquello que implique aprender un saber que sea funcional a sus actividades cotidianas, corregirlos, celebrar cada logro, hacerlos partícipes del proceso.

Con el aislamiento preventivo y obligatorio surgieron muchas dificultades a la hora de continuar con las clases. El protocolo que cada sujeto debía respetar para evitar la propagación del virus puso un freno a muchos aspectos de nuestra vida diaria. Y más en los adultos mayores, quienes representaban uno de los grupos más frágiles a las consecuencias nocivas del contagio. Por tal razón, al suspenderse las actividades presenciales exceptuando aquellas que se enmarcaron dentro de lo “esencial”, comienzan a cancelarse los programas de ejercicios semanales.

¿Cómo continuar con las clases en aquellos sujetos donde las medidas sanitarias eran más extremas por su vulnerabilidad ante este virus?

En primer lugar, comencé a interiorizarme acerca de los recursos que brindan las nuevas tecnologías: clases a través del programa zoom; videollamadas por whatsapp; transmisiones en vivo por Instagram o Facebook; videos subidos a youtube. Este tema me generó una notable problemática con alumnos de edad muy avanzada, por las dificultades con las nuevas tecnologías y la resistencia para aprender a manejar estos programas. Con los abuelos que no tenían celular ni computadora y se negaban a asimilar temas relacionados con las nuevas tecnologías, sumado al temor que les generaba el COVID 19, no pude mantener la continuidad de la práctica que venían realizando previo a la pandemia. Uno de mis alumnos con Mal de Parkinson en medio de la etapa de aislamiento tuvo una gran recaída y no podía caminar. Esta consecuencia se dio por un desajuste en su medicación, la falta de ejercitación ante la negación a utilizar los nuevos canales de comunicación más algunas pautas del aislamiento que implicaron la pérdida de algunas tareas cotidianas, como hacer las compras, lo cual tenía un sentido muy importante para él desde lo emocional y lo social. Gracias a los permisos otorgados en estas situaciones pude retomar las clases en su domicilio. Al estar en su casa, rodeado de sus seres queridos, con el cambio de tratamiento, retomando la práctica de ejercicios pudo volver a caminar en un mes y en pocos meses retomó la línea de ejercitación realizada antes del aislamiento.

En otros casos, pude continuar con las clases desde los canales de comunicación permitidos a través de dos formas:

En las clases de pilates y algunos personalizados aceptaron que grabara una clase completa con ejercicios que conocían, dicho video se subía a you tube y luego enviaba el enlace por whatsapp. Con respecto a las clases de pilates, al no contar con los aparatos característicos de su práctica, fui adaptando los ejercicios para ejecutar en una colchoneta, en una silla o de pie. Utilizando materiales que podían hallar en su casa: reemplazar mancuernas por botellas; bandas por sogas o pañuelos largos, etc. Muchos alumnos esperaban con ansias dicho video, agradecían, consultaban las dudas por mensajes y audios. Otros aceptaban el video, pero

confesaban las dificultades para llevarlo a cabo, más vinculadas a lo emocional, al desgano que les provocaba ejecutar los ejercicios en soledad, extrañaban el espacio de la clase, el reformer, sus compañeras, los vínculos que se habían construido más allá de la ejercitación. Desde mi rol esta forma de trabajo no era de mi preferencia. Si bien en cada video detallaba la ejecución técnica y mostraba cada ejercicio con sus variantes y posibles errores, no podía observar cómo ejecutaban cada ejercicio.

En otros casos, aprendieron a utilizar la plataforma zoom. En las clases de pilates y algunos personalizados nos conectábamos dos veces por semana y realizábamos la clase de una manera más cercana a lo que implica la presencialidad: podía observarlas, corregir, dialogar. Cada uno me esperaba puntual con los materiales que iba detallando antes de la clase. Sorteando todos los inconvenientes y dificultades que se generaron hasta comprender y manejarnos con más facilidad con estos sistemas: cómo ubicarnos, encontrar un espacio de la casa con buena luz y poco ruido, cómo optimizar el sonido, problemas de conexión.

### **Retorno a la presencialidad**

La vuelta a la presencialidad en las clases personalizadas se fue dando gradualmente. En algunos casos, ante la resistencia a las nuevas tecnologías y la necesidad de ejercitación, pudo realizarse previo a la apertura de algunas actividades presenciales con un permiso especial de asistencia a adultos mayores. En otros casos, continuamos con las clases virtuales y se fueron animando poco a poco a retomar la ejercitación dentro de su domicilio.

Con respecto a pilates, las clases presenciales retornaron cuando se permitió la apertura de los recintos cerrados bajo cierto protocolo. Me sorprendí al ver personas mayores de 70 años que retomaron ni bien se autorizó la práctica dentro del establecimiento.

Retomar la presencialidad tuvo sus diferencias en variados aspectos, orientados a respetar un protocolo centrado en los cuidados que eviten el contagio y la propagación del COVID- 19.

En las clases a domicilio, antes de comenzar desinfectaba los materiales. Durante la ejercitación utilizábamos el barbijo y respetábamos la ventilación del ambiente. También evitábamos el saludo con un beso y chocábamos los puños o los codos.

En las clases de pilates, los turnos que eran de 8 personas pasaron a ser de 4 a fin de mantener el distanciamiento indicado por el protocolo. El espacio debía estar correctamente ventilado. Cada alumna, utilizando el barbijo, empezaba en su reformer y ejecutaba allí toda la clase, ya que no se podían compartir los aparatos ni elementos dentro del mismo turno. Al finalizar cada

clase se desinfectaban todos los aparatos y elementos, dejando 20 minutos entre los turnos, lo que llevó a modificar la cantidad de horarios y turnos disponibles. Además, la organización apuntaba a impedir el amontonamiento de gente, siendo vital respetar los horarios para evitar el cruce con las personas del turno anterior o posterior. Se realizaron variados ajustes en la práctica con el objeto de acatar estas nuevas condiciones que hicieron posible volver a la presencialidad con ciertos cuidados centrados en el COVID 19. Adaptar la clase a cada alumno y al protocolo.

Desde lo emocional, a pesar de las nuevas pautas, pude percibir la alegría de regresar a las clases, de reencontrarse con sus compañeros, de salir, conversar, volver a ejercitarse. La satisfacción que cada uno sentía por retomar la práctica que realizan por elección.

En esta primera etapa, algunos sujetos no se animaron a retomar la presencialidad, por considerarse de riesgo o por convivir con alguna persona vulnerable a las consecuencias nocivas del contagio, y prefirieron continuar con la modalidad virtual. Por tal razón, en un periodo convivieron la presencialidad y las clases por zoom.

Aproximadamente a mediados del 2021 las clases se brindan sólo desde la modalidad presencial, manteniendo algunos cuidados como la desinfección del salón y los materiales.

### **A modo de cierre**

La pandemia generada por el virus COVID 19 dejó huellas en nuestra historia que difícilmente se puedan borrar. En este contexto, los adultos mayores pasaron por muchas dificultades asociadas a los nuevos canales de comunicación y a las restricciones más severas por considerarse uno de los grupos con mayores riesgos ante el contagio. A pesar de los cambios y complicaciones que generó este nuevo escenario, el rol del profesor de educación física con los adultos mayores fue relevante ya que, situándonos en otro lugar y con nuevas estrategias, fue posible realizar una práctica que les permitió continuar con el aprendizaje de saberes relacionados con los usos correctos del cuerpo y la ejercitación sistematizada, siempre respetando las problemáticas, deseos y preferencias de cada sujeto, y a su vez mantener los lazos sociales, tan importantes en cualquier momento de la vida.

## Referencias

- Borrelli, B (2021). Mesa 25: *Comunidad de Aprendizaje para Personas Mayores*. 14º Congreso Argentino, 9º Latinoamericano y 1º Internacional de Educación Física y Ciencias. Universidad nacional de La Plata, Ensenada.
- Di Domizio, D. (2014). Representaciones sociales, prácticas de inclusión y de integración social en el campo de la Educación Física con adultos mayores en Cambior, E.; Ron, O.; Hernández, N. y otros coordinadores, *Prácticas de la educación física* (pp. 275-283). La Plata. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. *Disponible en:* <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.393/pm.393.pdf>
- Díaz, J.; Husson, M. (2021). Programa del Eje Gimnasia 1. Asignatura: Educación Física 1. Departamento de Educación Física. FaHCE-UNLP.
- Husson, M (2019). *Sistematización de experiencias en Educación Física. Cap.4: Gimnasia. Parte I*. Editorial de la Universidad Nacional de La Plata. Buenos Aires, Argentina.