

Universidad Nacional de La Plata

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física

15° Congreso Argentino, 10° Latinoamericano y 2° Internacional de Educación Física y Ciencias

**LA GIMNASIA COMO MÉTODO: EL APORTE DE LAS CAPACIDADES
COORDINATIVAS**

Autoras

Pérez Calarco, Marina; ISFD N°84, marinaperez09@hotmail.com;

Piatti, Patricia Celeste; ISFD N°84 celestepiatti@gmail.com

Resumen

Esta ponencia pretende brindar material para reflexionar sobre los recursos y posibilidades de intervención que nos brinda La Gimnasia. Con el fin de influir positivamente en la Calidad de vida de las Personas Mayores, en su funcionalidad y autonomía, haremos hincapié en la técnica de la Marcha, con todas las variantes posibles y con el potencial aporte que ofrecen las capacidades coordinativas. Valorando así el Rol del Profesor de Educación Física dentro del equipo Gerontológico.

Palabras claves: Personas Mayores, Calidad de Vida, Gimnasia, Marcha, Capacidades Coordinativas.

Introducción

El siguiente trabajo retoma en parte un escrito anterior presentado en el marco del curso de posgrado, Especialización en Gerontología desarrollado en la Facultad de Ciencias de la Salud y Servicio Social de la UNMDP.

De acuerdo a lo investigado en el trabajo, podemos dar cuenta que en los últimos años el Campo de la Gerontología Social se ha preocupado por investigar sobre temas de salud propios de las Personas Mayores, con el fin de evitar cierta vulnerabilidad, declinación fisiológica, pérdida de la funcionalidad, dependencia o incapacidad, ya que repercuten negativamente en la Calidad de Vida de esta población.

A su vez, el paradigma del Curso de la vida nos invita a pensar en la diversidad de vejezes, en personas mayores como sujetos de derecho y en la importancia de garantizar la calidad de vida durante toda su trayectoria. Debido a esto, como profesionales de la Educación Física tenemos la intención de influir positivamente en la funcionalidad y autonomía de nuestras alumnas y alumnos mayores.

Particularmente esta vez, nos situaremos en el abordaje de la técnica de la Marcha, con el fin de evitar las posibles alteraciones de la misma y como consecuencia, la inestabilidad.

La marcha normal resulta de la combinación de la actividad de los sistemas músculo - esquelético y nervioso, es decir, de la articulación entre la locomoción, el equilibrio y la habilidad para adaptarse al ambiente. La disfunción en cualquiera de estos tres componentes puede llevar a la inestabilidad (Kaplan, 2009, p.23) y como consecuencia, a la pérdida del autovalimiento en las actividades de la vida cotidiana. Es nuestra intención poder pensar en diferentes intervenciones desde nuestro campo disciplinar. La Gimnasia como contenido de la Educación Física nos ofrece innumerables recursos y posibilidades. La Marcha es una de las Técnicas de la Gimnasia y como toda técnica tiene un modo correcto de ejecución, el cual responde a criterios de armonía, fluidez, economía de esfuerzo y eficiencia de movimiento (Giraldes, 2001). A su vez este trabajo se potencia y mejora con el abordaje de las capacidades coordinativas, las cuales permiten resolver con precisión y economía situaciones motrices previstas o imprevistas de la vida cotidiana.

De esta manera, nuestro objetivo será, también, valorar el Rol del/la Profesor/a de Educación Física como parte del equipo Gerontológico, y el impacto positivo de nuestra disciplina en el campo de la Gerontología, pensándose a sí misma como una disciplina pedagógica y pensando desde ella al sujeto envejeciente como un sujeto de derecho.

Marco teórico

Como hemos mencionado, en los últimos cincuenta años los Campos de la Geriátrica y la Gerontología se han preocupado por investigar sobre diversas cuestiones de la salud propias del proceso del envejecimiento. En los años '60, Bernard Isaac identifica cuatro grandes señales que podrían impactar en la calidad de vida de la población adulta mayor a las que denomina Los Gigantes de la Geriátrica, ellas son: la inestabilidad, la incontinencia, inmovilidad e incompetencia intelectual. Éstas pueden presentarse de manera aislada y en diversos grados o de manera conjunta, conformando en este caso el síndrome de las “cuatro íes”.

Particularmente nos situaremos en el análisis de la Inestabilidad y las alteraciones en la marcha debido a que, según la bibliografía consultada, es un problema frecuente y creemos que es un error pensarla como un síntoma del normal curso del envejecimiento. Vale decir que la inestabilidad puede derivar de múltiples causas y tener graves consecuencias como la pérdida ó

disminución de la autonomía y capacidad funcional, repercutiendo así negativamente en la Calidad de Vida de estos sujetos.

“La pérdida de estabilidad puede llevar a la disminución de la movilidad, mayor inseguridad al deambular, con la consecuente aparición del miedo a caer, y pérdida de autoconfianza, que puede llevar al aislamiento y consecuentemente caídas” (Kaplan, 2009, p.22)”.

A partir de lo mencionado y como profesionales en Gerontología Social, nos resulta inevitable pensar en la técnica de la Marcha y las innumerables posibilidades de intervención que nos brinda la Gimnasia.

La Marcha es uno de los desplazamientos de la Gimnasia y como tal posee una técnica determinada, un modo correcto de ejecución, el cual responde a criterios de armonía, fluidez, economía de esfuerzo y eficiencia de movimiento. Estudiarla nos permite atender a las características y posibilidades de acción de nuestras alumnas y alumnos al desplazarse, conocer los errores más comunes, las limitaciones, las adaptaciones y concretamente cómo es esa articulación que debería darse entre la locomoción, el equilibrio y la adaptación permanente al ambiente. A su vez nos parece relevante tener en cuenta el estilo propio que posee cada sujeto al moverse y el contexto en el que lo hace.

Trabajar desde la Gimnasia enriquece las variables de la Marcha desde múltiples dimensiones. A modo de ejemplos, podemos mencionar las siguientes: variables de la técnica (modificación de los distintos segmentos corporales), variantes espaciales (trayectorias, sentidos, direcciones, distancias, niveles), variantes temporales (Orden, Simultaneidad, Sucesión, duración, velocidad, continuidad, ritmo), el trabajo de las capacidades condicionantes (fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia) y el trabajo de las capacidades coordinativas¹: acople, orientación, ritmización, equilibrio, reacción, diferenciación.

Todas estas variantes permiten pensar en un abordaje integral, es decir, se apunta a que los alumnos logren resolver diferentes situaciones motrices, intentando tomar decisiones acertadas, conversando, respondiendo a diversos estímulos visuales o auditivos, trabajando de manera tanto individual como en grupo.

¹ Nos referiremos a la clasificación que proponen Meinel y Scnabel (2004) en Alzate Salazar, 2020.

Debido al potencial aporte que encontramos en las capacidades coordinativas haremos especial mención sobre ellas.

“Las capacidades coordinativas son el presupuesto de prestación motriz, mediada por los procesos de control del movimiento, en donde su valor utilitario de enseñanza y desarrollo está direccionado a ejecutar con éxito acciones motrices” (Alzate Salazar, 2020 p.11).

En consonancia con el autor, desde una perspectiva didáctica entendemos que estas capacidades son determinantes en los procesos de control, conducción y regulación del movimiento y se determinan esencialmente por la coordinación. Las mismas dependen del sistema nervioso central y del periférico y su desarrollo mejora el dominio (seguro y económico) de acciones motrices previstas e imprevistas. Además, son las que fomentan aprendizajes de movimientos nuevos de manera rápida, exacta, adaptada y acertada, de acuerdo a los entornos que se presenten tanto en situaciones controladas como de la vida cotidiana. Por último, coincidimos también en que la ejecución de una acción motora que requiere de cierta precisión depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado e incluso se deben trabajar al tiempo con las capacidades condicionales, ya que están directamente relacionadas con éstas.

Intervención

Concretamente nuestra propuesta de trabajo es a partir de la Gimnasia Síntesis². Las clases son de carácter grupal (entre 8 y 16 participantes), identificando las particularidades de cada uno, con el beneficio de ser parte de un grupo de pares. Persiguiendo objetivos singulares y también plurales, cuya selección de técnicas, sistematicidad, e intencionalidad estarán en consonancia con el objetivo final que es impactar de manera positiva en la autonomía y funcionalidad de nuestros alumnos/as, sin perder de vista su Capacidad Intrínseca (Bernardini, 2019, p. 45).

En relación a la técnica de la Marcha, es importante trabajar el desarrollo de la fuerza resistencia de los miembros inferiores y el control postural, a partir de trabajos de contracción dinámicos e isométricos, la flexibilidad de los músculos agonistas y antagonistas, la amplitud articular, las

² Síntesis de técnicas y métodos que requiere conocerlas, para poder sintetizarlas en una clase que contemple las necesidades y deseos de los alumnos (Giraldes, 2001)

variables de la Marcha a partir de la modificación del espacio, sobre planos inclinados (rampas o escaleras), bases estables e inestables, colocación de obstáculos a sortear, el equilibrio dinámico y estático por medio de estímulos propioceptivos y exteroceptivos, las reequilibraciones y las modificaciones del centro de gravedad, combinación con otras técnicas, variantes en la mecánica de movimiento, ajuste del movimiento a un ritmo externo o modificando el propio, accionar de manera acertada en el menor tiempo posible a un estímulo externo, anulación del sentido de la vista, modificación de las trayectorias, sentidos y direcciones, la coordinación de todos los segmentos corporales. En estas propuestas damos cuenta de la relación entre la Marcha y la capacidad de orientación, cambio, equilibrio, ritmización, diferenciación, acople y reacción. En cuanto a la sistematicidad, la organización de la clase es pensada en actividades individuales o en distintos agrupamientos que oscilan desde los dúos, tercetos al grupo completo. En relación a las formaciones apelamos a las circulaciones, los circuitos, oleadas, relevos, rondas, etc.

Por último, debido a que el ejercicio científicamente programado³ nos brinda la posibilidad de intervenir de manera exitosa en la Calidad de Vida de los sujetos y teniendo en cuenta las recomendaciones que ya están demostradas por diversos organismos científicos, proponemos una frecuencia de 3 a 5 clases por semana, con una duración promedio de 60 minutos, dependiendo, entre otros elementos, de la intensidad y complejidad de la misma. Cabe aclarar que, para facilitar la adherencia a la propuesta, es fundamental que el/la docente genere un vínculo con los alumnos y alumnas, con un clima de amabilidad, complicidad y confianza y que se promueva el sentimiento de pertenencia. Entendemos que cuando hay deseo se genera el compromiso de asistir a la práctica.

³ Ejercicio pensado en función de las necesidades, del estado de salud, del tiempo de que dispone la persona y de las instalaciones disponibles. Los programas de ejercicio deben ser placenteros, deben mejorar la socialización, deben estimular mental e intelectualmente y deben resultar seguros y económicos”. (Borms, 1995 como se citó en Casas, 2017).

Conclusiones

Como profesionales de la Educación Física sostenemos que la Gimnasia con sus corrientes y variantes nos brinda la posibilidad de impactar positivamente en la Capacidad funcional y autonomía de nuestras alumnas y alumnos mayores. La intencionalidad de la misma supera ampliamente la mirada reduccionista del ejercicio clínico o preventivo sobre la Marcha, las posibles alteraciones o la inestabilidad debido a las innumerables posibilidades de intervención (desarrolladas anteriormente) que la Gimnasia Síntesis nos permite.

A su vez, en coincidencia con Alzate Salazar (2020), sostenemos que la ausencia del trabajo o estímulo de las capacidades coordinativas (que se traducen en competencia motriz) impactan negativamente sobre la salud y funcionalidad de los sujetos, acarreando efectos colaterales a corto, mediano y largo plazo (p.48).

De esta manera, consideramos valioso el Rol del/la Profesor/a de Educación Física como parte del equipo Gerontológico y el impacto positivo de nuestra disciplina en el campo de la Gerontología, (en la formación de futuros profesionales en Gerontología), pensándose a sí misma como una disciplina pedagógica y pensando desde ella a sus alumnos y alumnas como sujetos de derecho, desde el Paradigma del Curso de la Vida, el cual nos invita a pensar en múltiples vejezes, y donde la salud es un Capital de gran relevancia en este momento de su trayecto de vida.

Referencias

- Alzate Salazar, D. (2020) Capacidades Coordinativas. Enseñanza y desarrollo. Primera parte. Editorial Kinesis. Colombia.
- Bernardini, D. (2019). La segunda mitad. Los 50 +. Vivir La Nueva Longevidad. Capítulo I. Editorial Aguilar. Bs. As. Argentina
- Casas, A. (2017). Fisiología del ejercicio y evaluaciones. Aplicaciones en el campo de la Salud y el Fitness. Presentación. Seminario de Posgrado. UNLP. La Plata. Argentina.
- Giraldes, M. (2001). Gimnasia. el futuro anterior: de rechazos, retornos y renovaciones. Capítulo I, II, III y IV. Editorial Stadium. Bs. As. Argentina.
- Kaplan, R. Jauregui, J, Rubin, R. (2009). Los grandes síndromes geriátricos. Caps. 1 y 3. Edimed. Bs. As. Argentina.