

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189.

EL INTERÉS DEL ADULTO MAYOR EN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y/O RECREATIVA EN LOS POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES DE DON TORCUATO EN EL AÑO 2023

Guillé Verónica Edith
Universidad Nacional de Luján
lic.veronicaguille@gmail.com

Resumen

El presente estudio ha sido realizado en el transcurso del año 2023, cuyos objetivos específicos fueron indagar los motivos por los cuales los adultos mayores entre 60 Y 75 años de edad se acercan a los polideportivos, como también, analizar la participación de los mismos en las actividades físicas y/o recreativas.

Los participantes que han respondido a una entrevista semiestructurada varían en los años de pertenencia de cada centro deportivo y los resultados obtenidos exponen que la motivación en un 56% se hace notar por el contacto social.

En cuanto al nivel de actividad física y/o recreativa ofrecida un tercio de los entrevistados están satisfechos, considerando un gran número de participantes activos en cada actividad propuesta para este grupo etario.

Palabras claves: Adulto mayor – Actividad física – Actividad recreativa – Polideportivo - Participación.

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

THE INTEREST OF ELDERLY ADULTS IN CARRYING OUT PHYSICAL AND/OR RECREATIONAL ACTIVITY IN THE MUNICIPAL SPORTS CENTERS OF DON TORCUATO IN THE YEAR 2023

Abstract

The present study has been carried out during the year 2023, whose specific objectives were to investigate the reasons why older adults between 60 and 75 years of age approach sports centers, as well as, analyze their participation in the physical and/or recreational activities.

The participants who have responded to a semi-structured interview vary in the years of belonging to each sports center and the results obtained show that 56% of motivation is evident through social contact.

Regarding the level of physical and/or recreational activity offered, a third of those interviewed are satisfied, considering a large number of active participants in each activity proposed for this age group.

Keys Words: Older adults – Physical activity – Recreational activity – Sports center – Participation.

Introducción:

Profesionalmente me desempeño dentro del campo de la Educación como Profesora de Educación Física desde el año 2005, en el 2015 tuve la oportunidad de ejercer la docencia en el Municipio de San Fernando y en el 2018 en el Municipio de Tigre; en ambos distritos desplegué mi rol en el ámbito no formal en los Polideportivos Municipales con diferentes grupos etarios. En mis comienzos muy pocas de estas instituciones contaban con el espacio para realizar actividades con personas que conforman los grupos de adultos mayores , tan

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

solo había algún que otro centro de jubilados o sociedad de fomento, siendo los lugares de recreación para ellos. Poco a poco fue creciendo la demanda de éstos, ganando así, más espacios públicos para poder disfrutar del esparcimiento adecuado. Hoy día el Municipio de Tigre cuenta con espacios exclusivos para sus adultos mayores, a su vez ellos pueden participar de otras actividades no exclusivas para su rango etario. Estos sitios tienen una gran variedad de actividades, en diferentes días y horarios, con el fin de abarcar una mayor cantidad de ciudadanos, habiendo en su gran mayoría un alto número de participantes teniendo el sentido de pertenencia del lugar, mejorando su calidad de vida, siempre acompañados por profesionales de la salud. Se debe destacar que dentro de los polideportivos los grupos de adultos mayores son a partir de los 55 años.

En este estudio la franja etaria a trabajar será en adultos entre los 60 y 75 años de edad. Dentro de las clases donde participan los adultos mayores, vemos como disfrutan de los momentos junto a sus pares y la percepción de la calidad de vida de éstos está relacionada tanto con lo social como con lo afectivo. A cualquier edad es importante realizar actividad física para favorecer la movilidad y evitar enfermedades que se aceleran o son provocadas por el sedentarismo; aun así, en adultos mayores la actividad física es muy importante, ya que de eso depende en gran parte su autonomía e independencia. Como bien lo menciona la autora Pont Geis, Pilar (2008) “es un tema relevante tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad” (P.11). Hay que entender que la actividad física, según indica Ticó Camí, Jordi (1992) “para este grupo no es solo actividad corporal, sino también como una forma de contacto y/o acercamiento social, de reencuentro con un ritmo de vida”.

Indudablemente, hay algo que nos lleva a pensar, a indagar: ¿qué es lo que hace que cada vez más adultos mayores se encuentren en la búsqueda de realizar actividad física?, ¿qué tipo de prácticas realizan los adultos mayores en relación con la actividad física?, ¿qué beneficios presenta la actividad física para los adultos mayores?, ¿qué beneficios proporciona la actividad física a la salud mental de los adultos mayores?, ¿cuál fue el impacto sobre la actividad en los polideportivos?

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

El contexto de este trabajo se llevará a cabo en los Polideportivos Municipales de la Provincia de Buenos Aires, ellos son General San Martín, Ottorino Zanón y Ricardo Gutiérrez, todos ellos pertenecientes a la localidad de Don Torcuato, en el distrito de Tigre. Los datos que sean relevados se verán reflejados sobre la población de personas adultas mayores entre 60 y 75 años de edad, concurrentes a las actividades en las diversas franjas horarias ofertadas durante el ciclo 2023. La unidad de análisis serán los individuos involucrados en las actividades físicas y/o recreativas para adultos mayores. Los instrumentos de recolección de datos serán entrevistas a los adultos mayores que nos brindarán la información sobre cuál fue el motivo de su acercamiento a la actividad que brindan las instituciones municipales, que tipo de actividad realizan, y el porqué de concurrir a ese polideportivo, ya que el objetivo general de este trabajo es conocer las diversas propuestas de prácticas físicas y/o recreativas, que realizan los adultos mayores que asisten y participan en los polideportivos municipales de la localidad de Don Torcuato durante el año 2023.

Borsotti (2007) nos plantea una situación problemática como “estados o cosas, sucesos, procesos existentes en la teoría o en la empírea que, por resultar insatisfactorias para alguien, son percibidas como problemática y que para abordarlos o solucionarlos, requieren acudir a conocimiento científico disponible o a la producción de nuevo conocimiento”.

En este caso la situación problemática es la causa de la gran demanda y el porqué de la selección de esas actividades. Lo que lleva a cuestionarme varias inquietudes:

- ¿Tiene alguna relevancia la ubicación geográfica de estos sitios?
- ¿Cuál es el interés del programa para el municipio?
- ¿Qué sucede cuando cambia la estructura del programa? (por ejemplo: días y horarios)
- ¿En qué medida la práctica de actividades físicas y/o recreativas presentan mejoras en la calidad de vida de los adultos mayores?
- ¿Cuáles son los motivos por los que los adultos mayores deciden participar de las actividades?

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

- ¿Será que la atención personalizada con un Profesor de Educación Física atrae a estos adultos?
- El cambio de PEF en las actividades ¿cómo afecta a los adultos mayores?
- ¿Tuvo alguna influencia el paso de la pandemia Covid-19?

Justificación y relevancia:

A nivel personal, si bien, al comienzo fue cumplir con lo que dispone el dictado del taller de trabajo final de graduación para poder así obtener el título de Licenciada en Educación Física, pero al buscar información sobre el trabajo y comenzar a familiarizarme con el tema de adultos mayores, y una mirada hacia estos temas que apuntan a indagar las causas por las cuales este sector de la sociedad, gozan o no de los beneficios de realizar actividad física, es posible dar cuenta que es una situación problemática ya estudiada.

A partir de la familiarización con la situación problemática que se propone, es que se podrá tener en cuenta este trabajo como base para aportar información en un futuro estudio con el fin de aumentar mis conocimientos académicos, destacando la importancia del desarrollo de la recreación y/o actividad física de nuestros adultos mayores, sabiendo que por medio de estas se percibe una mejor calidad de vida, donde pueden influir muchas variantes, e inferir su relevamiento social ya que son pocos los adultos mayores que están informados sobre los beneficios refiriéndose a la salud.

Antecedentes:

El trabajo de Valero Valenzuela, A et.al. (2009) aborda a los adultos mayores para afrontar la actividad físico-deportiva durante su tiempo libre, éste cuenta con una muestra de adultos mayores de 59 años, a los que se les ha administrado un cuestionario para evaluar los motivos de realización o no realización de actividad físico-deportiva.

Siguiendo a Castillo y Balaguer (2001), la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre está determinada por factores ambientales, sociales y personales. Y entre éstos se puede destacar que los motivos de práctica son elementos fundamentales para

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

comprender la adopción, participación y adherencia a la actividad física durante el tiempo libre.

Entre los factores ambientales que parecen influir en la práctica habitual de ejercicio físico durante el tiempo libre, se ha descrito que el acceso a instalaciones y entornos que posibiliten el movimiento de las personas en ese sentido puede resultar determinante, así como el clima, la seguridad ciudadana o incluso el tamaño del núcleo de población de residencia.

Pueden mencionarse los factores personales, ya que existen diferencias en función de la edad, tendiendo las personas mayores a reducir su nivel de actividad física de forma generalizada con el paso de los años.

Se considera este trabajo realizado en España ya que tomo el instrumento de la misma como ejemplo y se tiene en cuenta los factores que inciden que los adultos mayores tomen distintas actitudes ante la realización de la actividad física y/o recreativa, esto podría servir para responderme algunas de las preguntas que se plantean con anterioridad: ¿En qué medida la práctica de actividades físicas y recreativas presentan mejoras en la calidad de vida de los adultos mayores?, ¿Cuáles son los motivos por los que los adultos mayores deciden participar de las actividades?

Otro antecedente seleccionado es el de la autora Los Santos, S. (2002) quien nos habla de la realización de actividades recreativas cuyo objetivo es el de brindar, además de una mejor calidad de vida, un espacio propicio para la satisfacción de los ideales de expresión y de socialización.

Envejecer significa adaptarse a cambios en el ambiente social por el otro, por consecuencia el sujeto debe adaptarse continuamente a las condiciones de la vida. También habla de recreación como una idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida.

Como dice la autora, el deseo de jugar nos acompaña toda la vida. Mediante el juego se efectúa la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional. El juego en los adultos avanzados cumple una función

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

social y cultural, ya que permite el placer de compartir juntos una actividad común, satisfacer los ideales de expresión y de socialización, se podría decir que, el juego en los adultos mayores, es un importante agente socializador, que permite la interacción con los otros, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno.

Tomo este artículo para el trabajo por referirse al concepto de recreación en adultos mayores, ya que la propuesta de análisis que se propone podría ser utilizada.

Por otro lado, nos encontramos con el autor Poblete Valderrama, F et.al. (2016) quien en su estudio describe las variables Actividad Física y Funcionalidad en adultos mayores, en una investigación descriptiva, de corte transeccional y diseño no experimental.

El presente estudio tiene la finalidad de ir ajustando o reorientando los programas de intervención físicos en este grupo etario, y considerando la variable de Actividad Física como un indicador indispensable para los procesos de prevención, mantención y rehabilitación en el ámbito del envejecimiento. Me apoyaré en el marco teórico de este estudio ya que guarda relación con el concepto “actividad física”, la cual se relaciona con la teoría de que la actividad física es parte emocional en el adulto mayor.

Hemos considerado a Juan Branz y Emmanuel Ferretti (2021), autores que hacen referencia a las Actividades Físicas y Deportivas en espacios públicos de Argentina; ellos entienden que “público refiere a un territorio físico común, compartido, entre quienes habitan, transitan o participan de una comunidad (pueblo, ciudad, región, nación), en donde se producen diferentes experiencias de clases etarias, de género y étnicas posibilitadas por determinadas condiciones de accesibilidad, visibilidad y comunicación”, teniendo en cuenta que no todo lo que se denomina como público es de acceso libre e irrestricto, como por ejemplo los polideportivos construidos por el Estado.

Estos autores remiten a los resultados generales de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021, donde tres de cada diez personas activas de Argentina informaron que eligen los espacios públicos para hacer deporte y/o actividad física. La variable que marca la diferencia es la gratuidad de las actividades físicas y deportes, robusteciendo uno de los factores que influye en la accesibilidad a espacios y a prácticas, sean de carácter

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

autogestionado y/o programas estatales. Si bien las actividades más realizadas son caminar, correr, andar en bicicleta y jugar al fútbol, éstas se desarrollan en espacios públicos. Para Branz y Ferretty existen indicios de que el tiempo libre compartido mediante prácticas en el espacio público refuerza la confianza.

Si tenemos en cuenta que casi la mitad de la población mayor de edad en Argentina podría ser clasificada como sedentaria por sus bajos o nulos niveles de actividad física, también podemos afirmar que la proporción de personas eligen el espacio público para hacer deportes y/o actividad física es considerablemente elevada. Pero además entendemos que podría ser mayor siendo que, desde hace al menos una década, diferentes municipios vienen desarrollando políticas sinérgicas de “recuperación y/o puesta en valor del espacio público” destinadas a su acondicionamiento para la actividad física, la recreación y/o la práctica deportiva, según el caso en cuestión (Ferretty, 2015).

A su vez, ellos lo relacionan con el proceso de la pandemia por COVID-19, diciendo que ésta marcó como nunca un “adentro” y un “afuera”. Bajo el lema de “Quedate en casa” se llevó adelante una política de cuidados, basada en medidas sanitarias, que impactó en la relación movilidades-espacio público.

Se contempla el texto de la ENAFyD porque menciona varios temas que fueron de mi inquietud al momento de reflexionar el porqué de la elección del tema a trabajar, como ser el paso de la pandemia COVID-19 y el impacto del programa “Quedate en casa”, la actividad en el espacio público.

Para finalizar tomaremos a Bohórquez, M, Lorenzo, M y García, A. (2013) como antecedente, debido a que el principal objetivo del estudio demuestra que la práctica de actividad física incide en la felicidad de los mayores.

Estos autores atienden los conceptos como: calidad de vida, bienestar subjetivo y felicidad como marco teórico de su estudio, estos son términos que denotan significados diferentes. Refiriendo al bienestar subjetivo incluiría respuestas emocionales. Desde este punto, la felicidad sería un resultado en la evaluación del bienestar subjetivo caracterizado por un balance afectivo positivo y un juicio global de satisfacción con la vida.

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

Se tomó como referencia de este estudio los conceptos como calidad de vida y felicidad, además de considerar que la actividad física ha de ser tenido en cuenta en el diseño de los programas de promoción e intervención en el envejecimiento activo y positivo de la población.

Objetivos:

Este trabajo tendrá como objetivo general:

- Conocer las diversas propuestas de prácticas físicas y/o recreativas, que realizan los adultos mayores que asisten y participan en los polideportivos municipales de la localidad de Don Torcuato durante el año 2023.

Y como objetivos específicos tendrá los siguientes:

- Indagar sobre los motivos por los cuales esta población se acerca a los polideportivos de la localidad de Don Torcuato.
- Analizar la participación de los adultos mayores en las actividades físicas y/o recreativas en los polideportivos de la localidad de Don Torcuato.

Marco teórico:

En función de los antecedentes relevados y de los objetivos propuestos para este trabajo, el marco teórico expondrá los siguientes conceptos: adulto mayor, actividad física, actividad recreativa, calidad de vida, estado emocional, participación, polideportivo.

Teniendo en cuenta lo escrito por Branz y Ferretty las políticas sociales están promoviendo la inclusión de la población y si a esta situación le incorporamos el contexto actual, el cual los adultos mayores se encuentran más excluidos o aislados de la sociedad, por ejemplo por estar fuera de la edad laboral, así, como Laura Golbert (2004) plantea que el trabajo constituye el eje sobre el que se ha conformado la sociedad moderna. Es el empleo el que genera una inserción social, y hace que las personas puedan gozar de ciertos derechos sociales. Ahora si pensamos en nuestros años de vida, nos encontramos que a cada edad

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

determinada estamos insertos en la sociedad, ya sea en el ámbito escolar en la niñez y adolescencia o desde el ámbito laboral en la adultez. Pero ¿qué sucede cuando llega el momento de jubilarnos?

Para esta autora la desigualdad y la marginalidad social es lastimosamente un fenómeno que impacta fuertemente en nuestra realidad contextual, estos factores poco a poco van provocando rupturas de los vínculos racionales y provocando la exclusión, esto se pone de manifiesto a partir de la desigualdad económica, social, política y cultural. Uno de los problemas más relevantes del envejecimiento es la ruptura del equilibrio entre las personas mayores y su entorno familiar y social, ruptura que da procesos de marginación y exclusión, siendo este uno de los factores más importantes en el deterioro de la salud física y mental del adulto mayor.

Buscando el análisis del término envejecimiento podemos encontrar la definición de la Organización Mundial de la Salud, como el “Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales”. Para Ticó Camí (1992) “los procesos de envejecimiento se caracterizan por una disminución de la función y del rendimiento, así como una pérdida de capacidad y adaptación y reorientación de los órganos”. El término envejecimiento activo fue acuñado a finales de los 90, su objetivo fue ampliar la visión de lo que hasta entonces se conocía como envejecimiento saludable, cuyo énfasis quedaba en los factores socio-sanitarios y de salud. (OMS, 2009)

Según el Censo Nacional realizado en el 2010, Argentina se ubica en el cuarto lugar entre los países más poblados de América Latina, entre 2001 y 2010 cobra mayor importancia el envejecimiento poblacional, destacándose el incremento de la participación de los adultos mayores (65 años y más) a lo largo de los años censales. Esto ubica a la Argentina entre los países más envejecidos de la región, con una proporción de 10,2% de población adulta mayor en el total nacional en 2010.

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

La OMS define como adulto mayor a la persona mayor de 65 años, a partir de 1982 introdujo el concepto de funcionalidad en este grupo etario, definiendo el estado de salud entre los envejecidos, no en términos de déficit, sino de mantenimiento de la capacidad funcional. Hoy en día muchas personas de este rango etario muestran una vida activa ya sea trabajando, estudiando, realizando deportes, viajando, nos encontramos con una contracara al ver adultos mayores cuyos cuerpos comienzan a desmejorar y sentirse excluidos.

Dentro del Partido de Tigre, los adultos mayores cuentan con un espacio dedicado exclusivamente para sus actividades en el Polideportivo de Ecosol, destinado a adultos mayores, ubicado en la localidad de Rincón de Milberg. Allí, se realizan propuestas como entrenamiento funcional, zumba, ritmos, estimulación de la memoria, encuentros interpolideportivos entre otras. Asimismo, cada uno de los diecisiete polideportivos restantes también brinda actividades variadas para los adultos mayores de las diferentes localidades. El objetivo de estos sectores es promover la práctica deportiva y/o recreativa como herramienta de desarrollo e integración social para vecinos de todas las edades y de todos los sectores socioeconómicos. El gran desafío para las sociedades actuales es adaptarse y promover estrategias para preservar la salud y la capacidad funcional de los adultos mayores, así como su participación social y su seguridad (OMS, 2015), como base de su autonomía e independencia. En general, los adultos mayores que concurren a los polideportivos municipales realizan más de un tipo de actividad física en la misma clase.

La OMS (2020) define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona, tanto moderada como intensa, mejora la salud; a su vez, la expresión actividad física no se debe confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La realización de actividad física permite evitar el sedentarismo, considerado uno de los mayores factores de riesgo en el

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

desarrollo de las enfermedades cardíacas y de muerte por causas cardiovasculares (OMS, 2019).

Podríamos estar de acuerdo con Pont Geis (2008) al referirnos a la recreación cuando nos dice que “son todas aquellas experiencias con el fin de pasarlo bien y divertirse, es decir, que producen placer contribuyendo en el desarrollo integral del participante, su finalidad es simplemente lúdica, buscando resultados inmediatos y con la intención de ocupar el tiempo libre de forma voluntaria, sin una técnica, sin reglamentaciones y dando la posibilidad de utilizar unos espacios y un material no convencional” (p.67); dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, implicando creatividad y socialización.

El autor Bisquera (2016) afirma que tanto las actividades físicas como las recreativas ayudan a mejorar las emociones, que son consideradas como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, generándose como respuesta a un acontecimiento externo o interno; es decir, que son mecanismos que ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.

Uno de los propósitos de la participación social de los adultos mayores en las diversas actividades es la integración de éstos a la comunidad en grupos sociales, lo cual beneficia su calidad de vida, permitiendo la interacción con otros adultos mayores, disfrutando de actividades grupales.

La calidad de vida tiene como factor determinante la práctica de actividades físicas; siendo estas buenas para los individuos a cualquier edad, entre los adultos mayores las caídas son una causa común de lesión, por lo tanto, la práctica de ejercicio hace que sus huesos y sus músculos sean más fuertes. Una buena calidad de vida en los adultos mayores es determinada en gran medida por los niveles de actividad física realizada de forma continua, por tanto, la inactividad física podría ser perjudicial para la salud. El estudio de la práctica de la actividad físico-deportiva desempeña un papel fundamental en la promoción de un

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

estilo de vida saludable en los adultos mayores ya que es preciso ajustar los programas de oferta de actividad física y deportes desarrollados por los polideportivos a las necesidades de la población adulta mayor.

Podríamos decir que según los autores mencionados la práctica de actividad físico-deportiva puede entenderse como todas aquellas manifestaciones motrices que tienen por finalidad la expresión o mejora de la salud física y psíquica. Su papel es la mejora de la condición física y la salud de las personas mayores, así como la disminución del riesgo de morbilidad y mortalidad de la población en este rango etario.

Bohórquez (2013) expresa a la felicidad, como el estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno, intentando una mejor calidad de vida. Es por esto, que consideramos que la actividad física es más que movimiento para los adultos mayores.

Estrategia metodológica:

Para llevar adelante este estudio se consideró un diseño metodológico cualitativo de carácter descriptivo, este diseño "...se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes" (Sampieri, R. H., Fernández Collado, C. & Bautista Lucio, P., 2014, p.8)

Se pretenderá realizar entrevistas semiestructuradas a los adultos mayores de los tres polideportivos de la zona de Don Torcuato, con el objetivo de recolectar datos acerca de los motivos por los cuales esta población se acerca a los mismos. La prueba de instrumento se pensó en llevarla a cabo de manera digital, pero dada las condiciones de los grupos de que en su gran mayoría no operan con la tecnología, se optó por realizarla de forma escrita, lo cual limitó la cantidad de entrevistados por cuestiones de tiempo. Las realizadas han sido en base al presentismo de las personas, que los mismos docentes a cargo de los grupos de los diferentes polideportivos recomendaron

Guion de la entrevista

Por favor, lea detenidamente las siguientes preguntas y responda.

- 1)¿Cuál es su nombre
- 2)¿Qué edad tiene?
- 3)¿Dónde vive?
- 4)¿Con quién vive?
- 5)¿A qué actividad se dedica/dedicó?
- 6)¿Qué lo motiva a realizar actividad física y/o recreativa en el polideportivo?
- 7)¿Qué actividad/es realiza en este polideportivo, además de adultos mayores?
- 8)¿Cuáles son las actividades que más le llaman la atención?
- 9)¿Hace cuánto tiempo asiste a este polideportivo?
- 10) ¿Cuál fue la causa por la que comenzó a asistir a este polideportivo?
- 11) ¿Logró formar nuevas amistades a partir de su participación en el polideportivo?
- 12) ¿Llegó a relacionarse con personas de otro polideportivo? ¿Cuál?
- 13) ¿Tiene conocimiento de todas las actividades que el polideportivo le ofrece a sus concurrentes?

14) ¿Qué actividad le gustaría que se incluyera dentro del cronograma?

Muchas gracias Prof. Verónica Guillé

El análisis de los datos recolectados nos informa que en el rubro de la edad, al haber sido fraccionada la comunidad de adultos mayores por rangos etarios, se ha ubicado dentro del rango entre 69 y 72 al grupo mayoritario y tan solo 1 de los adultos mayores encuestados se ubica dentro del sector entre los 60 y 63 años de edad.

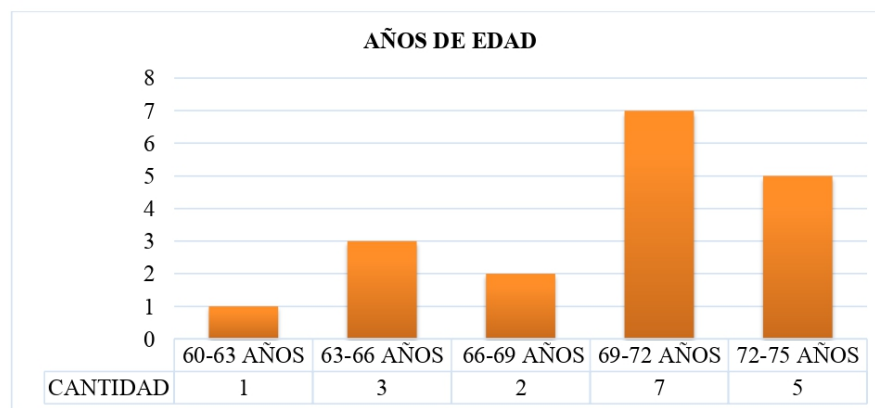


Gráfico Elaboración Propia

Los resultados que se obtuvieron de las entrevistas realizadas, nos arrojan varios datos. Uno de ellos es que la totalidad de los participantes encuestados viven en la localidad de Don Torcuato.

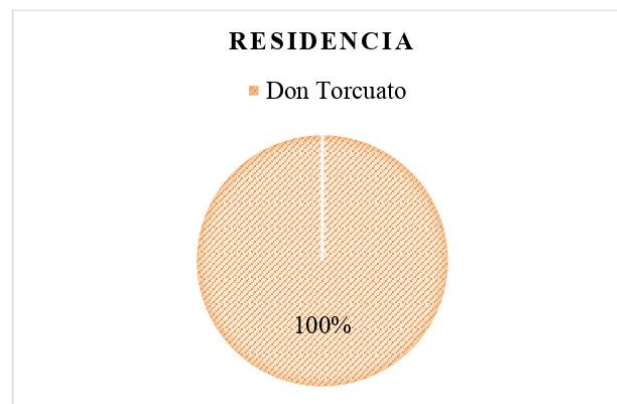


Gráfico: Elaboración Propia

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

Con respecto a la ocupación de los adultos mayores, ha surgido un abanico amplio de actividades donde la más frecuente es la docencia con un total de 7 personas, otras 5 representan a empleados, 2 son amas de casa y las menos frecuentes con tan solo una persona en cada una son: comerciante, chofer, modista y enfermera.

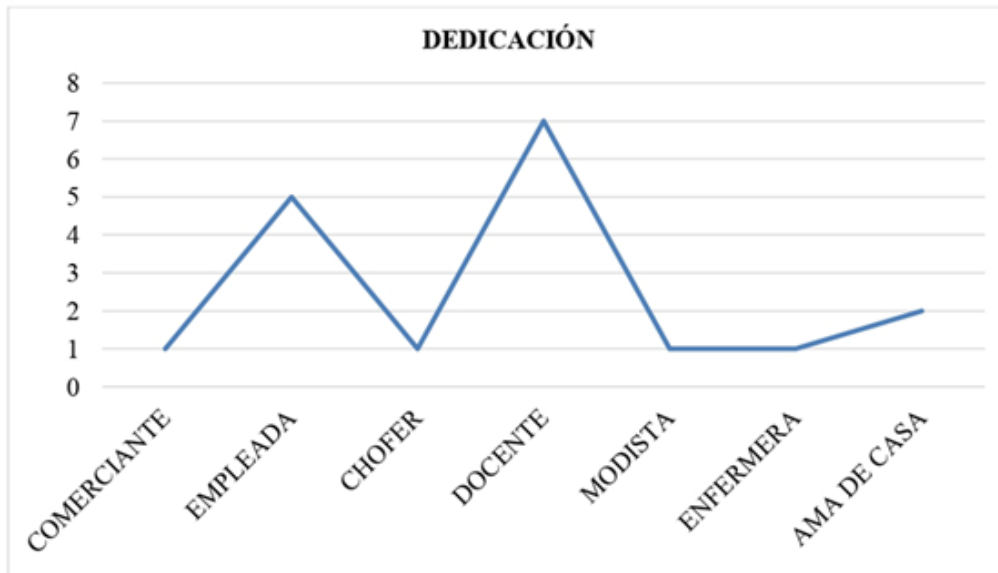


Gráfico: Elaboración Propia

Los motivos por los cuales esta población se acerca a los polideportivos de la localidad de Don Torcuato son variados, con un 56% se hace notar el contacto social ya sea por la afinidad que hay con sus pares o sus profesores referentes o por la necesidad de llevar la soledad no tan sola, el 33% se acercó a algún predio municipal por recomendación médica, el 11% afirma que lo hace para estar en un buen estado físico y mental.

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

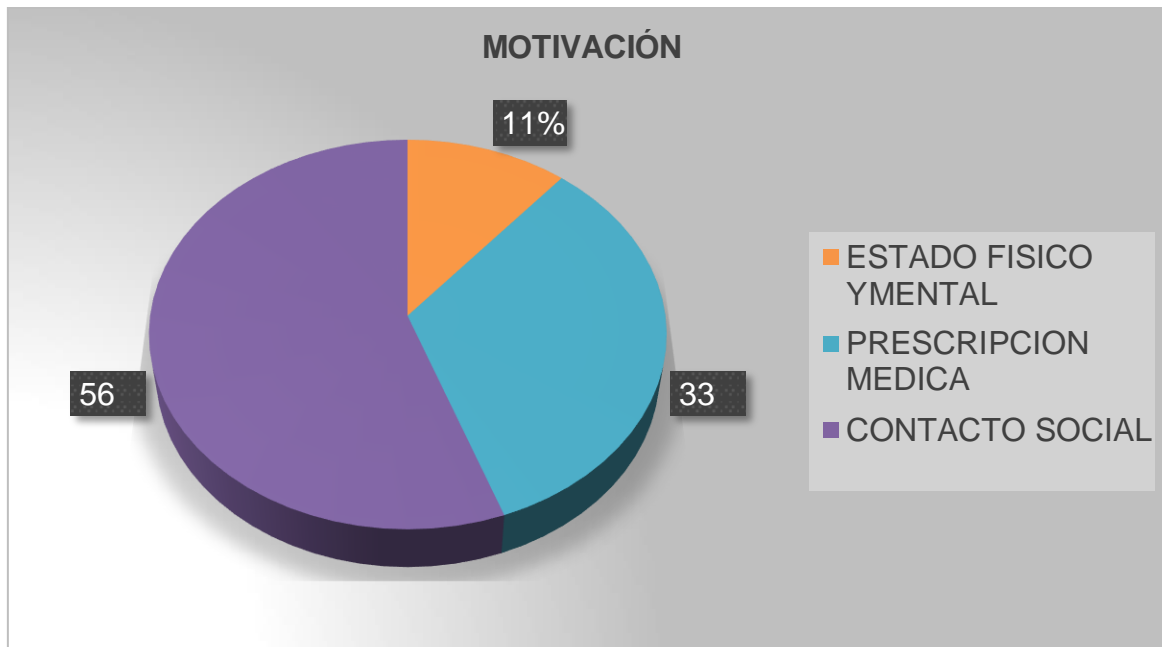


Gráfico: Elaboración Propia

Otro de los datos obtenidos mediante las entrevistas fue que la actividad que más les llama la atención al 50% de los encuestados es Natación, con menor interés Aquagym, a las cuales le siguen Newcombol y todas y por ultimo las Actividades grupales y Ritmos.

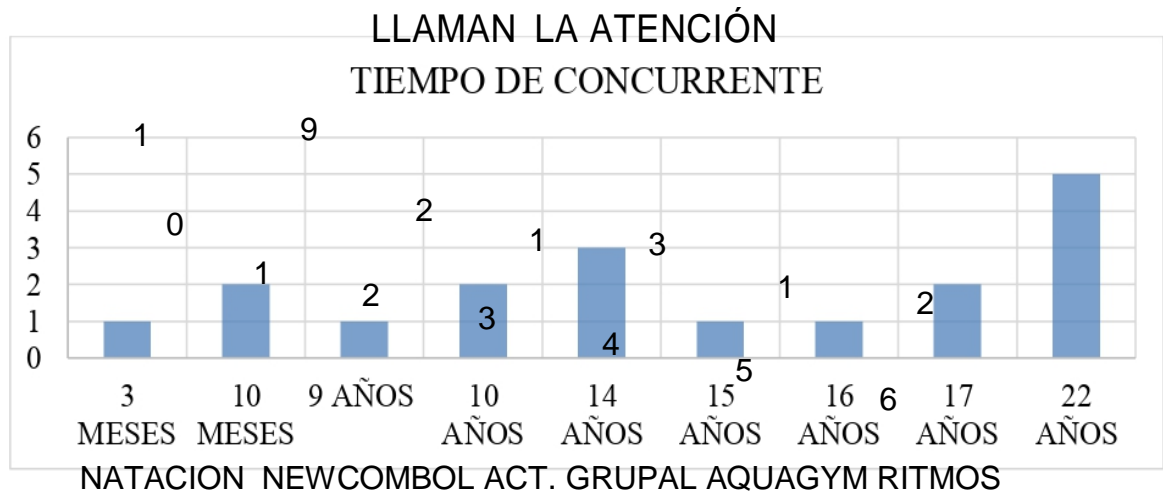


Gráfico: Elaboración Propia

Refiriéndonos al tiempo que asisten los concurrentes a los polideportivos, 5 adultos mayores son los que mayor tiempo tienen sintiéndose pertenecientes al polideportivo General San Martín han informado que hace 22 años que con orgullo llevan la camiseta de “su” polideportivo, siendo este el primer centro en construirse en el distrito hace 33 años, lo siguen 3 con 14 años, 2 con 17 y 10 años y otros 2 con 10 meses y 1 con 3 meses, otros con 9, 15 y 16 años

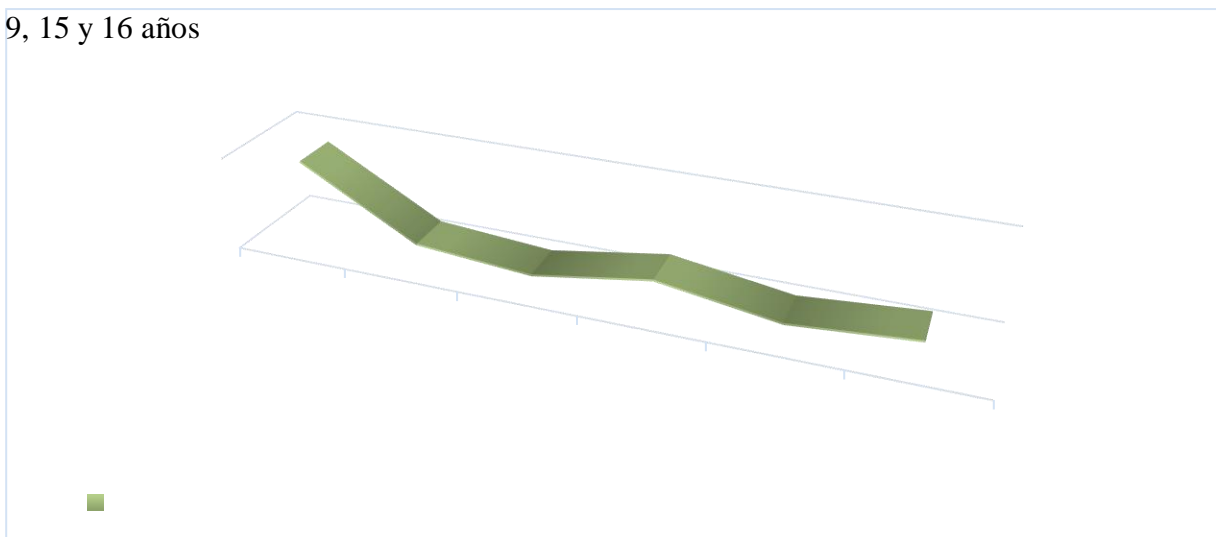


Gráfico: Elaboración Propia

Al hablar de actividades se les pregunto si hay alguna que les gustaría que esté dentro del programa, muchos coincidieron en que las que se están ofreciendo son las necesarias, a unos menos les agradaría que se brinde la posibilidad de bailar Tango, sin desestimar el Folklore; otros preferirían incluir un Taller de memoria y más Juegos de mesa y son los menos los que quisieran más actividad de campo, específicamente actividades deportivas.

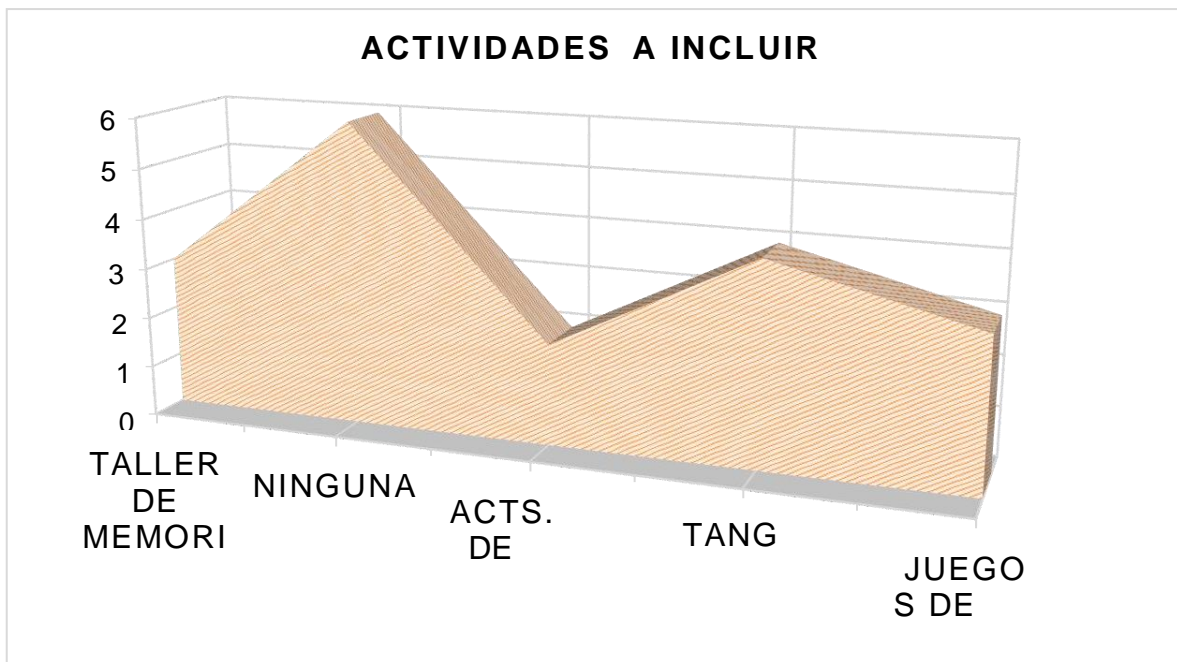


Gráfico: Elaboración Propia

Otra herramienta de gran utilidad fue la “observación” de las clases, una definición de De Ketele (1984, como citó en Anijovich, 2009) expresa que la observación trata de un proceso que requiere de algún instrumento cuya función es la de recoger información sobre una situación que se desea considerar. Al momento de realizar las observaciones se registró lo observado, por medio de toma de notas de las situaciones y fotografías; es decir que el presente trabajo se complementa con un instrumento narrativo que es abierto, en el cual se tuvo en cuenta: la cantidad de adultos mayores, la interacción del adulto mayor con sus pares y la predisposición de los mismos al realizar las actividades propuestas.

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

Conclusión Final

En el presente estudio realizado desde la perspectiva de la emocionalidad del adulto mayor y el movimiento, me propuse a indagar la vinculación entre lo social y la recreación a partir de la mirada educativa dentro del ámbito no formal, con los concurrentes activos de los polideportivos General San Martín, Ricardo Gutiérrez y Ottorino Zanón; sitios ubicados en el partido de Tigre, correspondiendo todos ellos a la localidad de Don Torcuato.

Al momento de construir la herramienta metodológica principal que se utilizó para la recolección de la información adecuada al trabajo, se optó por componer un cuestionario que se ha llevado a la práctica en la totalidad de 18 personas adultas mayores, divididas entre los diferentes centros deportivos a estudiar de manera personal, obteniendo la mayor información posible con el fin de progresar en el análisis. No se ha entrevistado a los docentes a cargo de los grupos con el propósito preciso de no contaminar la muestra, focalizándonos en el referente de nuestro tema “el adulto mayor”.

Otra herramienta muy útil que se empleó fue la observación de clases que junto con los encuentros presenciales ha dado la posibilidad de enriquecer la búsqueda de los testimonios. Esta herramienta ha sido utilizada para continuar con la recolección de información de las clases, a las cuales fui invitada por los distintos polideportivos e incluso a un encuentro recreativo donde son varios los polideportivos participantes; y es ahí donde se ha podido detectar para posibles futuras investigaciones en la cual quisiera enfocarme, el por qué la participación en estos espacios para adultos mayores en su mayoría son de sexo femenino. En este trabajo no se ha considerado de interés el género de los encuestados.

Si bien los vecinos del distrito de Tigre pueden concurrir a cualquiera de los 17 polideportivos, solo hay uno que es exclusivo para uso de adultos mayores, la totalidad de los encuestados, según los datos obtenidos, residen en la localidad de Don Torcuato. Cabe aclarar que las diferentes actividades para la comunidad de adultos mayores, si bien son económicas, tienen un descuento del 50%.

Como objetivo general del trabajo, se planteó conocer las diversas propuestas de prácticas físicas y/o recreativas, que realizan los adultos mayores que asisten y participan en los

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

polideportivos municipales de la localidad de Don Torcuato durante el año 2023. Ante esta inquietud, pese a que las ofertas son muy amplias y aunque al mencionarlas: Abuelos, Stretching, Gym bajo impacto, Gym postural, Yoga, Pilates, Caminata saludable, Folklore, Ritmos, Aquagym, Natación, Hydro Postural, Gimnasia postural, Aquayoga; las encuestas nos han revelado que las actividades más solicitadas por nuestros adultos mayores son las siguientes: Natación, Yoga, Aquagym y Folklore. Se debe destacar que dentro de la actividad “Abuelos” se realiza Newcombol, Croquet, Natación, Juegos de mesa, Salidas recreativas, Tiro al blanco, Sapo y Juegos de naipes. También vale aclarar que al momento de realizar las encuestas varios concurrentes expresaron que durante el verano realizan más de una actividad. Respondiendo a los objetivos específicos abordados y en base a las respuestas de los adultos mayores encuestados, en primer lugar los motivos por los cuales esta población se acerca a los polideportivos de la localidad de Don Torcuato son variados, ellos hacen notar que son motivados por el contacto social que tienen con sus pares o sus profesores referentes o por la necesidad de llevar la soledad no tan sola, otro motivo es por recomendación médica, o simplemente para estar en un buen estado físico y mental

En segundo lugar, también como objetivo específico se buscó analizar la participación de los adultos mayores en las actividades físicas y/o recreativas en los polideportivos de la localidad de Don Torcuato. Es aquí donde podemos notar que hay un gran número de asistencia activa, aun así, en estos grupos etarios van rotando las personas por diferentes motivos, por ejemplo, el clima como factor principal, siendo el verano donde la cantidad de participantes aumenta en gran medida, según han asegurado los docentes a cargo de los grupos.

Tanto hombres y mujeres reportaron motivos similares y coincidieron en señalar principalmente la relación socio afectiva al momento de realizar actividad física. Por otra parte, el centro con el que más han llegado a relacionarse e incluso formar amistades ha sido el polideportivo Ricardo Gutiérrez, donde casi el 50% sostienen esta información.

Después de analizar los resultados del presente trabajo y una vez revisados, podemos concluir que: en la muestra estudiada se considera que la motivación por frecuentar los

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

polideportivos de Don Torcuato es por el contacto social que encuentran tanto dentro de sus actividades exclusivas para adultos mayores como en las actividades extras realizadas con el fin de sentirse activas, productivas tanto física como mentalmente.

En lo personal considero que es de gran importancia que nuestros adultos mayores se sientan “protagonistas” y logren ver los beneficios que se consiguen al participar de diferentes actividades grupales o individuales pensadas para su bienestar emocional, para fomentar vínculos, descubrir y redescubrirse a sí mismos como a sus compañeros.

Bibliografía:

ANIJOVICH, R., CAPPELLETTI, G., MORA, S., y SABELLI, M. (2009). Transitar la formación pedagógica. Dispositivo y Estrategias. Cap. 3, págs. 59-82. Paidós

BISQUERA R., Concepto de Emoción. (2016)

BOHÓRQUEZ, M, LORENZO, M y GARCÍA, A. (2013) Felicidad y actividad física en personas mayores. Escritos de Psicología, (Vol. 6, nº 2), págs. 6-12. Universidad de Sevilla. España. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v6n2/informe1.pdf>

BORSOTTI, C.A. (2009) La Situación Problemática. En: Miño y Dávila Eds. Temas De Metodología De La Investigación En Ciencias Sociales Empíricas. Disponible

en https://platdig.unlu.edu.ar/archivos/_1480/Borsotti_C._Temas_de_metodologia_de_la_inv_estigacion._Cap._II.pdf?id_curso=1480 [Descargado 18-08-2022]

BRANZ, J, FERRETTY, E. Análisis y reflexiones a partir de los resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2021, págs. 79-87. Observatorio Social del Deporte.

LOS SANTOS, S. (2002). La Recreación en la tercera edad. Revista digital. Buenos Aires Año 8. Nº 45).

<https://www.efdeportes.com/efd45/tedad.htm#:~:text=La%20recreaci%C3%B3n%20es%20una%20alternativa,intereses%20y%20estilos%20de%20vida>

MUNICIPIO DE TIGRE <https://www.tigre.gob.ar/deportes>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD [Internet]. Ginebra: OMS; c1999-2006 [actualizado 10 Abr 2016; citado 12 Abr 2016]. 52 Asamblea Mundial de la Salud, Proyecto A 52/34 del 22 de mayo de 1999; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/84566/1/s7.pdf>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (OMS). (2015). Temas de Salud. Envejecimiento. Recuperado de: <http://www.int/topics/ageing/es/>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). (2020). Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

GUILLÉ, Verónica E.. 2023. El interés del adulto mayor en realizar actividad física y/o recreativa en los polideportivos municipales de Don Torcuato en el año 2023. Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales, 10 (3), 167-189

POBLETE VALDERRAMA, F et.al. (2016) Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. No 17(1),

Chile <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5256/525664802006/525664802006.pdf>

PONT GEIS, P (2008) Tercera edad, actividad física y salud. 2ª Ed. Ed Paidotribo

TICÓ CAMÍ, J. (1992). Aspectos sociológicos de las prácticas físicas en la tercera edad.

Apunts. Educación Física y Deportes, 30, 20-28.

VALERO VALENZUELA, A et.al. (2009). Adultos mayores y sus motivos para la práctica física deportiva. Revista Mexicana de Psicología, Volumen 26, (Número 1), págs. 6169).

<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016317006.pdf>