

INDICE

Resumen	2
1. Primera Parte	4
1.1. Área Temática, rama y especialidad	5
1.2. Tema y subtema	6
1.3. Introducción	7
1.4. Problema	8
1.5. Antecedentes	9
1.6. Relevancia y Propósitos	11
1.7. Marco Teórico	13
1.7.1. Esquema corporal e Imagen corporal	13
1.7.2. Los Adultos mayores	19
1.7.3. Imagen corporal y esquema corporal en adultos mayores ...	23
1.7.4. El medio acuático	26
1.7.5. Los adultos mayores y la natación	29
1.7.6. Natación y desarrollo de la imagen corporal	35
1.8. Hipótesis	37
1.9. Objetivos	38
2. Segunda Parte: Material y Método	39
2.1. Tipo de diseño	40
1.2. Matriz de datos	41
2.3. Fuente de datos	44
2.4. Población y muestra	45
2.5. Instrumentos de recolección de datos	46
2.6. Plan de actividades en contexto	47
2.7. Plan de tratamiento y análisis de los datos	50
2. Tercera Parte: Análisis y Conclusiones	51
3.1. Exposición de los datos	52
3.2. Análisis, interpretación de los datos. Conclusión de la investigación	60
3. Anexos	64
4.1. Anexo 1	65
4.2. Anexo 2	78
4. Bibliografía	85

RESUMEN

En esta investigación se estudió a adultos mayores de 60 años que asisten regularmente a clases de natación en natatorios privados ubicados en Olivos.

Nuestro objetivo principal fue determinar la influencia de la práctica de natación en la imagen corporal de estos adultos mayores que se enfrentan con un cuerpo distinto, que envejece y cambia, y cuyas limitaciones y posibilidades comienzan a variar; con el propósito de poder favorecer la labor de los docentes que trabajan con esta población, permitiendo de este modo que la natación no se trate solamente de enseñar a nadar, sino que sirva como medio para favorecer el desenvolvimiento y desarrollo íntegro del adulto. Para ello se estudiaron 6 casos de sujetos voluntarios que cumplían con los requisitos y características necesarias según nuestra investigación. Esto último se realizó, por un lado, mediante entrevistas directas con preguntas específicas de tipo abiertas donde se les preguntó sobre la relación con su cuerpo, el cuidado del mismo, los cambios advertidos, sus límites y posibilidades, la relación con el espejo, las sensaciones y actitudes dentro del natatorio; y los cambios observados en relación al cuerpo y a su entorno desde que practican natación. Por otro lado, también se realizaron observaciones sistematizadas de las clases y del desenvolvimiento de los alumnos durante la misma para complementar y ampliar la información obtenida con las entrevistas. En estas últimas se prestó mayor atención a la forma de ingreso y egreso del natatorio, las actividades planteadas por los docentes durante la clase, la actitud de los alumnos durante la misma y por último los cuidados personales y vestimenta de aquellos adultos que luego fueron entrevistados.

En nuestro caso, nos encontramos con una investigación de tipo exploratoria ya que según los antecedentes no se hallaron otros estudios con nuestro objeto de estudio. Si bien se han encontrado estudios sobre la imagen corporal en adultos mayores, los mismos no relacionan el desarrollo de la imagen corporal con la práctica de natación.

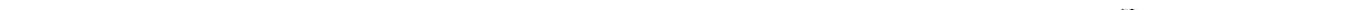
La conclusión a la que arribamos fue que la práctica de natación guiada por un docente tiene una influencia positiva en la imagen corporal de los alumnos mayores de sesenta años ya que la mayoría de los casos que se estudiaron

concordaron en que la natación les ayudo a tomar conciencia de su cuerpo y a sentirse mejor con respecto al mismo.

También se arribó a la conclusión de que la imagen corporal propia y la relación con el entorno son muy particulares y esta íntimamente relacionado a las experiencias personales y a las vivencias propias de cada uno ya que condicionan de algún modo su forma sentir y vivir, su forma de verse a si mismos y pararse frente al mundo que los rodea.

10

Primera Parte



1.1 AREA TEMÁTICA

Psicología y Deporte

RAMA

Psicomotricidad y Natación

ESPECIALIDAD:

Psicomotricidad y Natación en adultos mayores de sesenta años

1.2. TEMA

La imagen corporal en adultos mayores de sesenta años que practican natación regularmente en natatorios privados ubicados en Olivos.

SUBTEMA

La influencia de la natación en la imagen corporal de adultos mayores de sesenta años que asisten regularmente a clases de natación en natatorios privados ubicados en Olivos.

1.3. INTRODUCCIÓN

A partir de mi experiencia personal como docente de natación de personas adultas he notado como a partir de cierta edad los alumnos comienzan a vivenciar un cuerpo distinto, que envejece, en muchos casos aquejados por enfermedades o dolores físicos, cuyas limitaciones y posibilidades sufren modificaciones.

Esto me llevo a preguntar como la natación puede afectar, ya sea en forma positiva o negativa, la toma de conciencia de dichos cambios y esa nueva imagen corporal que se va formando. En base a esto, me pareció interesante realizar un estudio sobre este tema que en un futuro pueda ser de utilidad para mi trabajo.

De ahí nació nuestra investigación, que consiste en tratar de identificar y determinar por un lado la imagen corporal que poseen los adultos mayores de sesenta años que asisten regularmente a clases de natación; y por otro lado, la influencia que tiene la practica de este deporte en el desarrollo de la misma, para poder luego reflexionar sobre los datos obtenidos con el fin de ampliar nuestro conocimiento sobre el tema y así poder mejorar y enriquecer nuestro trabajo.

Para ello se va a estudiar a adultos mayores de sesenta años que asisten por lo menos una vez por semana a clases de natación en natatorios privados ubicados en Olivos.

1.4. PROBLEMA

¿Qué influencia tiene la natación sobre la imagen corporal de personas en edad adulta, mayores de sesenta años, que asisten a clases de ese mismo deporte regularmente en natatorios privados ubicados en Olivos, en el año 2009?

¿Qué imagen corporal poseen personas de edad adulta que practican el deporte natación, que asisten regularmente a natatorios privados ubicados en Olivos, en el año 2009?

1.5. ANTECEDENTES

En busca de antecedentes y bibliografía afines con esta investigación hemos visitado la biblioteca de la Universidad de Flores y la del INEF “Gral. Manuel Belgrano”, la biblioteca de Olivos, y la biblioteca de la facultad de psicomotricidad.

También hemos consultado con profesores y personas vinculadas al medio para que nos sugieran sobre páginas de Internet, bibliografía u otros trabajos de investigación que se relacionen con nuestro objeto de estudio.

Si bien hay estudios sobre la imagen corporal, se trata en su mayoría de estudios enfocados a la niñez o adolescencia; sólo hemos encontrado una investigación que estudió la representación del cuerpo del adulto mayor al envejecer. La misma fue realizada por Marcela M. Berlasky (2005) y se centro en la representación de los cambios en el propio cuerpo del adulto mayor en el proceso de envejecimiento y en la problemática que esto significaba para ellos. Dicho estudio se llevo a cabo en un centro de jubilados ubicado en Almagro (Capital Federal) donde concurren entre 20 y 30 personas que oscilan entre los 70 y 95 años de edad. El diseño utilizado fue de carácter exploratorio descriptivo y para la recolección de datos se implemento una metodología cualitativa por medio de entrevistas profundas directas. Se entrevistaron once mujeres entre 70 y 80 años y se les realizaron preguntas acerca de los hábitos y rutinas, sobre el cuidado de su cuerpo, la relación con el espejo, sus limitaciones y posibilidades, los cambios generales (relacionados mas con su vida social y afectiva) y los corporales.

Berlasky (2005) llegó a la conclusión de que el cuerpo es donde mas se manifiestan los síntomas del proceso de envejecimiento, y que esas marcas de la vejez que van apareciendo modifican la representación del propio cuerpo que esos sujetos mayores van construyendo; pero cada uno muestra un modo singular de vivirlo, de acuerdo a como ha sido su vida anteriormente. La autora aclara como lo social (donde entran los prejuicios y la mirada de los demás), lo económico, los modelos culturales, lo histórico y lo singular de cada adulto influyen en la representación que el adulto mayor posee de su cuerpo.

Si bien este escrito nos ha ayudado a comprender mejor como abarcar el tema de la imagen corporal en los adultos mayores, él mismo no tiene conexión con la práctica de actividad física, que es de algún modo lo que nos interesa estudiar aquí.

En este punto, esperamos con nuestro estudio poder obtener nuevos conocimientos y que esta investigación pueda servir como antecedente para futuros estudios sobre el tema, ya que como señalamos con anterioridad, no encontramos investigaciones que relacionen como la practica deportiva puede influir en esa imagen propia del cuerpo.

Por otro lado, si hemos encontrado diversos estudios realizados sobre los adultos y la actividad física. En particular, nos fue de gran interés la tesis realizada por María Alba Francos Ramírez (2001), quien llevó a cabo un estudio sobre los adultos y la natación; el mismo se centró sobre las modificaciones producidas en la conducta de las personas de edad adulta que se encontraban en la etapa inicial del aprendizaje de natación durante un trimestre. Sus objetivos eran observar si los alumnos que durante las primeras clases manifestaban timidez, mala postura, movimientos rígidos, falta de confianza con el medio y una relación poco fluida con sus compañeros y docentes; podía experimentar a lo largo de las clases cambios psicológicos de adaptación y posturales.

El método para la recolección de datos utilizado en este estudio fueron planillas de observación realizadas al iniciar la actividad y al finalizar el primer, segundo y tercer mes de concurrencia a la misma.

Las conclusiones a las que arribaron fueron que los alumnos aumentaban la confianza con el medio a medida que se iban familiarizando con el mismo y perdían el miedo. También observaron que los movimientos corporales pasaban lentamente de ser tensos a ser más relajado; que la comunicación con los pares y con los docentes aumentaba y se tornaba mas fluida favoreciendo el proceso de aprendizaje; y por último que el interés de los alumnos por la actividad aumentaba al poder disfrutar mas de sus progresos y de las clases.

1.6. RELEVANCIA Y PROPÓSITOS

A partir de mi práctica como profesora de natación con adultos mayores, he observado que en la mayoría de los casos, los alumnos mayores de 60 años que comienzan a vivenciar los cambios propios de esa etapa deben enfrentarse con un cuerpo distinto, que envejece y que cambia, un cuerpo cuyas limitaciones y posibilidades comienzan a variar. Lo que me lleva a preguntar que conocimiento tienen de este cuerpo nuevo, distinto; como van asimilando esos cambios y como se ven afectados por esos cambios en la vida cotidiana y en la práctica deportiva; y principalmente como, en este caso la natación, puede influir en esa nueva imagen corporal que se va formando.

Según lo expuesto anteriormente, no hay investigaciones que aborden el tema de estudio aquí planteado por lo que creemos relevante y conveniente realizar una investigación de tipo exploratoria sobre como es la imagen corporal que poseen estos alumnos que practican natación y sobre como la práctica regular de este deporte puede influir en ella.

Los resultados de esta investigación podrán ser de utilidad para futuras investigaciones relacionadas con la imagen corporal de personas adultas que practican algún deporte, permitiendo de este modo adquirir conocimiento en un campo que según nuestras indagaciones, no ha sido explorado hasta el momento.

A su vez; esperamos que a partir de los resultados obtenidos, podamos contribuir a que los docentes de natación puedan mejorar su trabajo con adultos mayores; teniendo en cuenta las características propias de esta etapa de sus vidas; y a su vez reconociendo la influencia que su trabajo pueda llegar a tener en sus alumnos. También queremos plantear un método confiable y válido que pueda ser utilizado por otros docentes y que permita indagar sobre la imagen corporal que poseen sus alumnos.

Por último, esperamos que esta investigación permita que la natación no se trate solamente de enseñar a nadar, sino que sirva como medio para favorecer

el desenvolvimiento y desarrollo íntegro del adulto, tanto dentro del medio acuático como fuera del mismo, en el medio terrestre.

1.7. MARCO TEÓRICO

1.7.1. ESQUEMA CORPORAL E IMAGEN CORPORAL

Para comenzar a ubicarnos teóricamente en nuestra investigación creemos importante en primer lugar definir el concepto de imagen corporal y el de esquema corporal. Si bien ambos términos están muy relacionados entre sí, y dependen uno del otro, se refieren a conceptos distintos.

Según Dolto el esquema corporal “se refiere al cuerpo actual en el espacio, a la experiencia inmediata. Sería una abstracción de la vivencia del cuerpo en las tres dimensiones de la realidad, se estructura mediante el aprendizaje y la experiencia” (F.Dolto; 1984) (F. Dolto citado por García de Sallés; 2000: 87)

Se trata del conocimiento que poseemos de nuestro propio cuerpo; es nuestra representación mental del mismo. Se refiere a la toma de conciencia tanto del cuerpo global, como de sus segmentos y la transposición de ese conocimiento al área de acción. En otras palabras es una interiorización del propio cuerpo y su relación con el espacio. El esquema corporal nos permite situar al cuerpo y utilizarlo en el espacio y tiempo.

Este esquema corporal se va construyendo según las necesidades del sujeto. Va evolucionando progresivamente según la maduración intelectual del individuo y de las relaciones con el medio a través de sus vivencias personales; o sea, se va estructurando gracias a las experiencias y aprendizajes de cada uno.

Michel Bernard explica que “El esquema corporal es lo que permite al individuo diseñar los contornos de su cuerpo, la distribución de sus miembros y de sus órganos, y localizar los estímulos que se aplican así como las reacciones con que el cuerpo responde” (M. Bernard; 1985: 29).

Este esquema nos permite actuar en el mundo. Gracias a él podemos identificar nuestra postura, la posición de cada parte del cuerpo y sus

movimientos; creando una representación mental de los mismos en el espacio y el tiempo, permitiendo cambiarlos y adaptarlos para realizar las acciones necesarias, en función de las exigencias del medio. En otras palabras, Le Boulch nos expresa que:

“El esquema corporal es el principal soporte de la función de ajuste y el punto de partida obligado de todo movimiento” (Le Boulch, J.; 1986: 195).

Como expresamos anteriormente, este esquema corporal se va construyendo de acuerdo a las experiencias y vivencias del individuo, por lo que esta en continuo cambio, es dinámico, va evolucionando a lo largo del tiempo de acuerdo a las experiencias del sujeto.

La organización del esquema corporal compromete por un lado a un sistema nervioso con un nivel de maduración apropiado que proporcione información táctil, visual, cinestésica y propioceptiva que permita una mejor percepción y control del propio cuerpo. Como explica Chokler citando a Schilder “el esquema corporal nace de los aportes de los sentidos; es construido según las experiencias pasadas y actuales, visuales, táctiles, kinestésicas y vestibulares” (Chokler; 1988: 119).

Por otro lado también va a estar ligado al control y equilibrio postural; al desarrollo de la lateralidad, el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices y a la organización espacio-temporal que nos van a proporcionar una noción precisa de límite corporal con respecto al propio cuerpo, al medio, los otros y los objetos. Wallon expresa que “no se puede hablar del esquema corporal sin considerar la posición del cuerpo en el espacio (espacio postural) y sin definir las relaciones del cuerpo con el acto o gesto sobre sí mismo y con el acto o gesto sobre los objetos (espacio ambiente)” (H. Wallon citado por García de Sallés; 2000: 80).

Para sintetizar, el esquema corporal nos permite reconocer la postura del cuerpo y de sus partes y a partir de ello poder modificarlos y adaptarlos para realizar la acción necesaria.

Ahora bien, vamos a diferenciar el concepto de esquema corporal con el de imagen corporal, porque, como dijimos anteriormente, si bien ambos términos están muy relacionados entre sí, se refieren a conceptos distintos.

El esquema corporal se ve influenciado por la imagen corporal. La imagen que tenemos de nuestro cuerpo cumple un papel fundamental para poder luego reconocer las partes del cuerpo como un todo. Por lo que entendemos que el desarrollo de nuestro esquema corporal depende en gran medida de la imagen que tenemos de nuestro propio cuerpo. Dolto explica que “gracias a nuestra imagen del cuerpo portada por - y entrecruzada con – nuestro esquema corporal, podemos entrar en comunicación con el otro” (Dolto, 1994:21).

La imagen corporal según Dolto “sería la síntesis viva de nuestras experiencias emocionales, interhumanas, repetitivamente vividas, actuales o arcaicas. Es en todo momento memoria inconsciente de todas las vivencias, relaciones y al mismo tiempo es actual, viva, se halla en situación dinámica” (F. Dolto citado por García de Sallés; 2000: 87).

Dolto (1994) señala que mientras que el esquema corporal es similar para los individuos de una misma edad; la imagen corporal es propia de cada uno, y esta muy ligada al individuo y su historia. De esta forma, va determinando un modo particular de sentir, vivir, percibir, experimentar y relacionarse con el propio cuerpo; y a partir de aquí, con los otros y con el medio.

Esta imagen corporal se estructura en base a los vínculos, relaciones del sujeto con los otros, se va construyendo por el continuo contacto con el mundo, donde la mirada y el contacto o vínculo con el otro cumple un papel fundamental ya que van a influir en la mirada y apreciación que tengamos de nuestro propio cuerpo. Aquí es importante destacar el rol fundamental que cumplen la palabra y el lenguaje, ya que donan sentido a la vivencia haciendola una experiencia significativa. La imagen corporal también es dinámica, ya que nuestro cuerpo va sufriendo modificaciones a lo largo de la vida y nuestra mirada hacia nosotros mismos va cambiando; así también se van modificando

las relaciones que tenemos con los otros y la mirada que ellos tienen sobre nosotros. García Yáñez (1995) manifiesta que la imagen corporal se va construyendo y estructurando gracias al continuo contacto con el mundo, por lo cual tienen lugar en ella permanentes cambios.

Otra diferencia que destaca Dolto (1994) entre esquema corporal e imagen corporal es que el primero es pre-consciente, puede tornarse consciente cuando se piensa en él. En cambio la imagen corporal es inconsciente, puede tornarse pre-consciente y solo puede ser consciente cuando se asocia al lenguaje.

Refiriéndose a este mismo punto, García Yáñez (1995) habla de que mientras la imagen corporal estaría representada en la intersección entre lo imaginario y lo simbólico; el esquema corporal lo estaría en la intersección entre lo imaginario y lo real. Entendiéndose así que “el esquema corporal sería lo real de lo imaginario, mientras que la imagen corporal, lo simbólico de lo imaginario.” (Z. García Yáñez; 1995:37).

Para concluir es importante destacar que tanto nuestra imagen corporal como nuestro esquema corporal son fundamentales para nuestro accionar y vivir en el mundo. Su desarrollo y estructuración van a influir en cómo nos vemos y paramos ante el mundo y en cómo actuamos y nos movemos dentro de él, determinando cómo nos relacionamos con los otros y con los objetos.

El estadio del espejo (génesis de la imagen corporal)

Un sujeto adulto posee una maduración fisiológica que le permite integrar sus funciones motoras según sea necesario y acceder a un dominio real de su cuerpo. Pero para poder llevar a cabo esto el sujeto debe en primer lugar tomar conciencia de su cuerpo. Muchos autores consideran que en el proceso de estructuración de la imagen corporal, “el estadio del espejo” explicado por Lacan cumple una función muy importante y determinante; ya es considerado el origen o génesis de la imagen corporal.

Jacques Lacan (1985) en su teoría del “estadio del espejo” nos explica cómo el infante se reconoce a sí mismo en la imagen que ve en el espejo. “La cría del

hombre, a una edad en que se encuentra por poco tiempo, pero todavía un tiempo, superado en inteligencia instrumental por el chimpancé, reconoce ya sin embargo su imagen en el espejo como tal. Reconocimiento señalado por la mímica iluminante del Aha-Erlebnis, en la que para Kohler se expresa la apercepción situacional, tiempo esencial del acto de inteligencia. Este acto, en efecto, lejos de agotarse, como en el mono, en el control, una vez adquirido, de la inanidad de la imagen, rebota en seguida en el niño en una serie de gestos en los que experimenta lúdicamente la relación de los movimientos asumidos de la imagen con su medio ambiente reflejado, y de ese complejo virtual a la realidad que reproduce, o sea con su propio cuerpo y con las personas, incluso con los objetos, que se encuentran junto a él." (Lacan, J; 1985: 11)

Lacan explica que el niño al ver su imagen en el espejo y al reconocerse a sí mismo en esa imagen, siente júbilo. En esa imagen su cuerpo aparece completo, en su totalidad y no fragmentado e indistinto de lo exterior como sentía con anterioridad. Esta imagen cumple una importante función en la constitución del Yo, permitiendo que el infante comience a adquirir una identidad.

Este reconocimiento, esta identificación Lacan la denomina especular, ya que proviene de una imagen ajena a la del infante, el se ve y se reconoce en un reflejo. Es una identificación imaginaria, el niño se reconoce en esa imagen de sí mismo, pero que no es él, es otro. "El hecho de que su imagen especular sea asumida jubilosamente por el ser sumido todavía en la impotencia motriz y la dependencia de la lactancia que es el hombrerito en ese estadio infans, nos parecerá por lo tanto que manifiesta, en su situación ejemplar, la matriz simbólica en la que el yo (*je*) se precipita en una forma primordial antes de objetivarse en la dialéctica de la identificación con el otro y antes de que el lenguaje le restituya en lo universal su función de sujeto". (Lacan, J; 1985: 12) Estamos hablando de lo que Lacan denominó el Yo ideal.

Esta primera identificación dada a través del estadio del espejo es para Lacan una estructura que, mediante el registro de lo imaginario, va a condicionar la forma de vincularse del sujeto durante toda su vida.

Cuando el infante se encuentra frente al espejo hay un otro que es quien con su palabra le hace saber al bebe que el que esta reflejado en el espejo es él. Es importante destacar que ese niño se encuentra inmerso en una sociedad que lo condiciona y donde la palabra y la mirada del otro, partiendo en primera instancia de la madre, que en un primer momento va a ser el vínculo mas fuerte para el infante, van a influir en su propia manera de verse y esto le va a suceder a lo largo de su vida.

1.7.2. LOS ADULTOS MAYORES

La definición de adultos mayores es tema de debate para la gerontología.

La organización Panamericana de salud considera que los adultos mayores son aquellas personas mayores de 60 años.

Pero además de la edad cronológica, hay otros parámetros que se toman en cuenta para determinar el comienzo de esta etapa durante la cual la vida del adulto sufre varias modificaciones tanto sociales como afectivas, biológicas y fisiológicas. “Es a través de las marcas en su cuerpo y desde su ubicación social, que el ser humano reconoce que envejece” (Zarebsky, G; 2005:19).

El envejecimiento no es igual para todos, cada persona lo vive de modo diferente. La Dra. Zarebsky (2005) también nos explica que además de que cada cultura tiene un modo propio de envejecimiento, cada estructura psíquica tiene un modo particular de envejecer.

Todas estas modificaciones que se sufren afectan a la persona; y su envejecimiento se va a ver determinado no solo por ellas sino también por como las acepte. Es sabido que muchas personas temen llegar a la vejez por lo que creen que la misma significa y representa para ellos mismos y para la sociedad. Pero como se viva la vejez va a ser relativo a cada persona, va a depender de como se sienta y las circunstancias en las que se encuentre.

A continuación explicaremos cuales son esos cambios que sufre el adulto, tanto desde el punto de vista social y afectivo, como desde el punto de vista biológico y funcional.

Desde el punto de vista social y afectivo

Durante esta etapa de sus vidas los adultos mayores sufren muchos cambios a nivel emocional y social; “soportan pérdidas de miembros de la familia, amigos, pérdida del trabajo por retiro, menores ingresos, a veces pérdida de status y de

prestigio, a parte de las pérdidas implícitas en los cambios somáticos.” (Enciclopedia de la psicología Océano; 1984:214).

La Dra. Zarebsky (2005) explica que la menopausia, la abuelidad, la jubilación entre otras cosas, producen cambios en la identidad, marcando nuevos roles sociales a los que los adultos mayores deben adaptarse. Se producen cambios de hábitos que pueden llevar a una reorganización de la imagen corporal.

La pérdida del trabajo produce que dispongan de mayor tiempo libre y hace que en algunos casos se sientan menos útiles y no sepan que hacer con ese tiempo disponible. “El tiempo libre para los que no saben que hacer puede convertirse simplemente en un tiempo vacío, el tiempo de esperar las enfermedades y la muerte”. (Enciclopedia de la psicología Océano; 1984:234). En algunos casos, aprovechan ese tiempo libre para realizar actividades que antes no podían, aunque esto también puede llegar a depender de la condición económica que posean.

En muchos otros casos sienten que a partir de la jubilación o retiro comienza su decadencia. Muchas veces esto lleva a que el adulto se aísle y se acerque a uno de sus mayores temores que es la soledad. Cabe también destacar que las personas que están transitando esta etapa sufren muy a menudo la muerte del conyugue, familiares y amigos; y para muchos resulta muy difícil superar estas pérdidas. Se deben realizar duelos de seres queridos que muchas veces llevan al sujeto a pensar sobre la propia muerte.

Otro miedo al cual deben enfrentarse los adultos mayores es, como dijimos con anterioridad, el de la soledad. Pilar Pont Geis (1994) explica que la soledad es uno de los mayores enemigos de las personas mayores ya que al perder su núcleo social de trabajo, sus seres queridos más próximos y sus hijos ya no viven con ellos; se sienten solos, y esto puede causar enfermedades y trastornos psíquicos, ya que al sentirse solo, se debilitan, entristecen y deprimen.

Por lo expuesto anteriormente podemos observar que los adultos mayores enfrentan en esta etapa de su vida muchos cambios a nivel social y afectivo; y

como ellos manejen y afronten esos cambios va determinar en muchos casos su manera de envejecer.

Desde el punto de vista biológico

Desde el punto de vista biológico “la tercera edad o bien adultez avanzada, es una etapa donde se produce un acentuado deterioro biológico” (S. M. Maranzano; 2003: 12).

Durante esta etapa, el cuerpo del adulto comienza a sufrir una involución orgánica. Esta involución, no se produce al mismo tiempo en todas las personas.

“El organismo envejece, se transforma y va perdiendo progresivamente sus facultades. En cada persona, este proceso se produce a un ritmo diferente.” (P. Pont Greis; 1994:24).

P. Pont Greis analiza y describe los cambios que suceden en esta etapa.

Los cambios físicos y biológicos que se producen son:

- Pérdida de la audición (por lo general a partir de los 50-55 años y más en el hombre que en la mujer). También disminuyen los sentidos vestibulares, relacionados con el equilibrio, por lo que son frecuentes los problemas de estabilidad postural y vértigo.
- Pérdida de la visión (la vista pierde agudeza, hay menor capacidad de acomodación visual y disminuye la capacidad de amoldarse a los cambios de luz).
- Modificaciones en el olfato y gusto (se reducen las papilas gustativas y las terminaciones olfatorias).
- Pérdida de la masa muscular y disminución de la fuerza y resistencia. Los movimientos musculares son más lentos y los músculos se fatigan más rápido.
- Disminuye la amplitud del movimiento articular,

- Aparato circulatorio y corazón: aparecen varices y edemas, aumenta la arteriosclerosis, aumenta la frecuencia cardíaca, puede haber insuficiencia valvular, se reduce el pulso y aumenta la tensión arterial.
- La piel pierde elasticidad y humedad. Aparecen arrugas.
- Las células se reproducen y dividen más lentamente por lo que la cicatrización, la restitución de un tejido o la soldadura de una fractura llevan más tiempo.
- Los huesos son más frágiles por la osteoporosis y aumenta el riesgo de fracturas.
- Aumenta la curvatura de la columna debido a que los discos intervertebrales se degeneran y aplastan.
- La pérdida de dientes afecta la alimentación.
- Disminuye la capacidad pulmonar.
- El sistema nervioso presenta una degeneración que produce mayor lentitud de reflejos y menor capacidad de memoria.

Muchos de estos cambios producen una apariencia corporal diferente. El paso del tiempo va dejando marcas, huellas. Aparecen arrugas, manchas, canas y pérdida de pelo, al aumentar la curvatura de la columna, muchas veces aparecen jorobas y disminuye la estatura.

Es importante recordar que no todos estos cambios se manifiestan en todos los adultos mayores y que se presentan con diferentes dimensiones y grados de severidad. Por ello es también, que la vejez es muy distinta para cada persona.

1.7.3. IMAGEN CORPORAL Y ESQUEMA CORPORAL EN LOS ADULTOS MAYORES

El cuerpo humano esta en continua transformación. Desde el momento en que nacemos hasta el momento de nuestra muerte nuestro cuerpo va pasando por diferentes períodos, va sufriendo modificaciones. El paso del tiempo va dejando huellas y marcas en nuestro cuerpo. Esas modificaciones que va sufriendo nuestro cuerpo son las que hacen evidente ese paso del tiempo. “A través de las marcas en su cuerpo y desde su ubicación social, el ser humano reconoce que envejece” (G. Zarebski; 2005: 19).

Este envejecimiento no es igual para todos; cada individuo lo vive de manera particular. Las vivencias propias, los vínculos sociales, la sociedad y su cultura y el entorno en el que se mueve ese adulto mayor van a influir en su envejecer, van a determinar la manera en que tome conciencia y elabore esos cambios que va sufriendo. Aquí es importante destacar que la mirada de los otros ejerce una gran influencia en la mirada propia de cada uno.

García Yáñez afirma que “la imagen corporal se adquiere, se construye, y recibe su estructura por el continuo contacto con el mundo. No es una estructura, es una estructuración en la cual tienen lugar permanentes cambios. Los procesos que construyen la I.C. no sólo se desarrollan en el campo de la percepción; también tienen su paralelo en la arquitectura del campo libidinal y emocional”. (Z. A. García Yáñez; 1995: 36)

En la vejez nos encontramos con un cuerpo que cambia; un organismo que comienza a sufrir una involución, aparecen arrugas, manchas, limitaciones físicas, canas, etc. La vejez nos plantea una reformulación de nuestra identidad. La imagen propia que se tenía se va modificando.

En algunos casos el adulto no siente este paso del tiempo, y desea continuar realizando las mismas actividades que antes, pero el cuerpo ya no responde de la misma manera. Es importante encontrar un equilibrio entre como uno se ve y se siente y lo que se es. La Dra. Zarebski afirma que “Lo crucial para un buen

envejecer, consiste en poder sobrellevar la discordancia entre lo que se es y lo que se parece. Poder aceptar que uno se siente joven, pero que el cuerpo envejece” (G. Zarebski; 2005: 19).

Nuestro esquema corporal, como explicamos anteriormente, se basa en el conocimiento del propio cuerpo y dicho conocimiento se va construyendo según las necesidades y experiencias del individuo para permitirle de este modo situar al cuerpo y poder utilizarlo según se precise en el espacio y tiempo.

“El esquema corporal esta referido al conocimiento que tenemos de nuestro cuerpo, que proviene de informaciones propioceptivas, interoceptivas y exteroceptivas; y es de orden evolutivo porque el cuerpo cambia de tamaño, peso, medida; en consecuencia, cambian las posibilidades y coordinaciones funcionales” (Z. García Yáñez; 1995: 35).

Las necesidades del individuo se van modificando y se hace necesario irse aceptando por un lado esas transformaciones que sufre nuestro cuerpo durante la vejez e ir adaptándose, por otro lado, a lo que esos cambios significan y conllevan en relación a los límites y posibilidades, para poder desenvolverse mejor en el medio que uno habita.

Por todo esto se entiende que nuestro esquema corporal se va transformando y reorganizando a medida que nuestro cuerpo va cambiando. Es necesario ir adaptándose a las distintas propiedades que va teniendo el cuerpo a lo largo de los años.

El adulto debe tomar conciencia de este nuevo cuerpo, entendiendo sus posibilidades y sus limitaciones, para poder así desenvolverse mejor en el medio y poder satisfacer mejor sus necesidades.

Michel Bernard admite que “vivir el propio cuerpo no es sólo asegurarse su dominio o afirmar su potencia sino que también es descubrir su servidumbre, reconocer su debilidad” (M. Bernard; 1985:11).

En resumen, el adulto mayor sufre cambios a nivel social y físico, su cuerpo cambia, la propia mirada que se tiene del cuerpo y la mirada que tienen los demás sobre ese cuerpo también cambia. Las posibilidades y limitaciones del cuerpo tampoco son las mismas. Todo ello lleva a que nuestra imagen corporal sufra modificaciones; el cuerpo se percibe y se vive de otra manera.

1.7.4. EL MEDIO ACUÁTICO

El medio acuático tiene características específicas que condicionan la adaptación y dominio del mismo.

Esto lo podemos comprobar cuando al ingresar a un natatorio vemos que nuestros movimientos y acciones dentro de él difieren del accionar en el medio terrestre (...) “cuando una persona desea caminar, correr, etc., y en especial cuando realiza movimientos rápidos dentro del agua, descubre con sorpresa que los mismos, comparándolos con iguales movimientos en tierra, se realizan lentamente puesto que el agua produce un efecto de freno”. (E. Vilte – J. Gómez, 1994: 20).

Esas características y particularidades del medio acuático se deben a factores físicos que actúan alterando nuestros movimientos.

Uno de estos factores físicos es la **densidad** ya que el agua tiene una densidad mil veces mayor que la del aire. Esa mayor viscosidad proporciona una resistencia al movimiento que requiere mayor esfuerzo para ser vencida, ya que frena al cuerpo. “La viscosidad actúa como una resistencia al movimiento, puesto que las moléculas de un líquido tienden a adherirse a las superficie de un cuerpo que se mueve en él. Cuando un objeto se mueve a través de un fluido de alta viscosidad, existe una mayor turbulencia a una velocidad dada y, por lo tanto, mayor resistencia al movimiento” (M.H.Duffielf; 1985:19). A esta resistencia la denominaremos resistencia al avance.

Raúl Sornad (s/f) explica que hay tres tipos de **resistencia al avance**:

- “Resistencia a la posición: es el resultado de la manera en que el nadador acomode su cuerpo en el agua.
- Resistencia creada por la ola: se produce por la turbulencia del agua.
- Resistencia por fricción: es provocada por la fricción que se genera cuando el agua choca contra el cuerpo”. (R. Strnad, s/f).

Esta resistencia que el agua nos ofrece va a ser mayor o menor según:

- La posición del cuerpo: horizontal, vertical u oblicua. Cuando un cuerpo se encuentra en forma horizontal adopta una posición mas hidrodinámica que cuando se encuentra vertical. Cuanto mas hidrodinámica es la posición del cuerpo, menor es la resistencia al movimiento.
- El movimiento del cuerpo: estático o dinámico.
- La velocidad del avance o impulso. A mayor velocidad se produce mayor turbulencia y es mayor el arrastre por lo tanto, es mayor la resistencia al movimiento.
- La utilización de los distintas partes del cuerpo: palancas óseas cortas o largas.
- El movimiento del agua: oleaje.

La tensión superficial, que es la fuerza que se ejerce entre las moléculas de la superficie de un fluido, también actúa como una resistencia al movimiento.

Los ejercicios realizados sobre la superficie del agua pueden ser más difíciles ya que los movimientos deben romper esa tensión superficial mientras que los realizados debajo del agua no.

Por otro lado, cuando un cuerpo se encuentra dentro del agua se puede percibir una sensación de **perdida de peso**. Esto se puede explicar por el principio de Arquímedes que sostiene que: “todo cuerpo sumergido en un fluido recibe un empuje de abajo hacia arriba cuyo peso es igual al peso del líquido desplazado por el cuerpo”. Por lo que entendemos que un cuerpo en el agua pierde tanto peso como el peso del agua desalojado por él.

Como resultado de esa fuerza elevadora que ejerce el agua sobre el cuerpo encontramos también la **flotación**. “La Flotación es la fuerza experimentada hacia arriba que actúa en dirección opuesta a la de la gravedad.” (M.H.Duffielf; 1985:10).

Este mismo autor explica que un cuerpo en el agua se ve sometido a dos fuerzas opuestas, por un lado encontramos la gravedad que actúa a través del centro de gravedad, y por el otro la flotación que opera a través del centro de

flotación. Este último es el centro de gravedad del líquido desplazado. Cuando el peso del cuerpo flotante es igual al del líquido desplazado, y los centros de flotación y de gravedad se encuentran en la misma línea vertical, el cuerpo se mantiene en equilibrio estable. Si los centros no están alineados, estas dos fuerzas actuarán sobre el cuerpo haciéndolo girar hasta que logre una posición de equilibrio estable.

La flotabilidad de una persona también varía según su contextura física, cantidad de tejido adiposo, peso de los huesos, etc. Las personas que poseen contexturas pequeñas, más livianas y con mayor tejido adiposo suelen tener mayor flotabilidad. Otro factor que puede influir en la flotabilidad es la cantidad de aire retenida en los pulmones ya que puede alterar la densidad del cuerpo humano. Una persona con los pulmones llenos de aire flotará más durante la inspiración, pero se hundirá al espirar el aire.

Otro factor influyente que encontramos en el medio acuático es la presión ejercida por el agua (**Presión Hidrostática**). El principio de Pascal explica: “toda presión ejercida a un fluido confinado, se transmite sin reducción a todos los puntos del fluido y a las paredes del depósito que los contiene”. Vilte y Gómez (1994) advierten que la presión ejercida por el agua va a modificarse según la profundidad y la densidad. Cuanto mayor es la profundidad y la densidad del fluido mayor es la presión que este ejerce.

También explican que esta presión hidrostática afecta tanto a la superficie externa del cuerpo como a los órganos internos. Influye a su vez, en la disminución del ritmo cardíaco al trabajar en el agua. Si bien la presión actúa sobre todo el cuerpo, se percibe más en los lugares del cuerpo que poseen aire, como ser los oídos, los pulmones o las cavidades nasales.

Como podemos observar por lo anteriormente expuesto el medio acuático difiere en gran medida del medio terrestre ya que en él influyen otros factores que afectan nuestro desenvolvimiento dentro del mismo. Para poder dominar este medio se hace necesario primero tener en cuenta y comprender las diferentes características que posee, para poder luego ser más consciente del propio cuerpo y su movimiento dentro del mismo.

1.7.5. LOS ADULTOS MAYORES Y LA NATACIÓN

Efectos de la actividad en el agua

El origen de la natación se remota a las épocas primitivas. Ya desde ese entonces se torno necesario la adaptación a ese medio tan distinto que es el medio acuático.

En la actualidad la natación es un deporte muy consolidado en la sociedad y es realizado por personas de ambos sexos y de todas las edades con diferentes objetivos. En algunos casos, sobre todo en la infancia, tiene un objetivo educativo y utilitario. También encontramos la natación competitiva, basada en el entrenamiento riguroso. Por otro lado, esta la natación recreativa, basada en juegos y por lo general interactúa con la educativa. Otro objetivo de la natación es la de su función terapéutica, ya que las propiedades del agua son favorables para tratar varias afecciones, por lo que es utilizada para mejorar y tratar diversas enfermedades.

“El trabajo en el medio acuático permite a la persona mayor realizar toda una serie de movimientos con mayor amplitud que en el medio terrestre, aquí vivimos la desgravitación, lo cual nos da mayor elasticidad en el agua. De este modo logramos movernos libremente en el agua obteniendo aprendizajes acuáticos muy efectivos; conseguiremos una relajación total del cuerpo, realizar un trabajo de mantenimiento físico compensado, mediante los estilos básicos de la natación, buscando unos movimientos adecuados a cada persona.” (P.Pont Greis; 1994:134).

Los adultos mayores que se acercan por primera vez a un natatorio para tomar clases de natación por lo general lo hacen por recomendación médica; en la minoría de los casos se trata de adultos que solo desean aprender a nadar y perder el temor al agua.

Como ya explicamos con anterioridad, el agua posee ciertas cualidades que hacen que difiera en gran medida del medio terrestre. Esas propiedades son

muy beneficiosas para los adultos mayores ya que les permiten realizar diversas actividades que en medio terrestre les son más difíciles. En el agua aumenta la amplitud de movimiento, caer no duele, sienten mayor libertad de movimiento y el cuerpo no pesa.

Alfonso Cabello Prieto (1997) explica que los beneficios de la práctica de natación para las personas adultas son numerosos ya que se produce un gran movimiento musculatorio que exige poca fuerza debido a las propiedades del agua y esto conlleva a una mejora a nivel articular y de movilidad. También favorece la circulación sanguínea, aumenta la frecuencia respiratoria, aumenta el Vo₂ max., disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular, se produce un aumento del mineral óseo y de la flexibilidad; y es importante destacar que produce una sensación de bienestar general.

M. H. Duffield (1985) explica que con la inmersión en el agua se incrementa el riego sanguíneo de los músculos actuantes lo que produce un aumento en la temperatura muscular. Esto, a su vez causa un incremento en la frecuencia cardíaca y en la frecuencia respiratoria. También manifiesta que el calor del agua favorece la relajación y alivia el dolor, lo que permite que los alumnos se muevan con mayor comodidad y amplitud. Como el calor se mantiene a lo largo del ejercicio, los músculos se fatigan más lento. Otro de los beneficios, es el de la sensación de menor peso que permite mover las articulaciones con mayor libertad y menor esfuerzo, permitiendo fortalecer los músculos débiles, desarrollando su potencia y resistencia.

Por lo aquí expuesto, entendemos que la natación puede ser muy útil para los adultos mayores, ya que les permite mejorar físicamente y a su vez puede ser una actividad recreativa, donde puedan disfrutar y sentirse más ágiles, aumentando su confianza y estado de ánimo.

Metodología de la enseñanza

Cabello Prieto (1997) explica que al elaborar el plan de trabajo con adultos hay que tener en cuenta ciertos principios.

Primero hace referencia al *principio de individualización educativa* que se basa en que el docente debe atender a las necesidades propias de cada alumno a la hora de planificar las clases, ayudando en forma individual a cada alumno y estando al servicio del grupo.

En segundo lugar, *el principio de motivación*. Es muy importante incentivar a los alumnos, para que puedan disfrutar de las clases y tomen conciencia de que las mejoras que se alcanzan son significativas y positivas para el desarrollo del aprendizaje.

Tercero: *el principio de continuidad del aprendizaje*, donde se destaca la importancia de la asistencia a clase, para poder darle continuidad al proceso de enseñanza – aprendizaje.

Luego encontramos el *principio de progresión creciente*. Es importante respetar el ritmo de aprendizaje de cada alumno. El docente deberá ser criterioso a la hora de planificar, teniendo en cuenta las pretensiones de los alumnos, adaptando las ejercitaciones y el esfuerzo a las posibilidades y limitaciones de cada alumno.

Por último, *el principio de no especificidad*. En algunos momentos es preciso olvidarse en parte de la especificidad de la técnica de algunos movimientos o estilos de nado para atender a las necesidades propias de los alumnos.

P. Schimtt (1996) en su libro “Nadar, del descubrimiento al alto nivel” propone una metodología de la enseñanza que se basa en acondicionar el medio según los objetivos del docente, permitiendo al alumno construir sus propios aprendizajes, favoreciendo la autoconstrucción y auto adaptación. Esto, explica Schimtt, se logra presentando situaciones abiertas que permitan las adaptaciones individuales; estimulantes y placenteras, para que motiven al alumno; ricas en variantes, tratando de proponer una gran variedad de acciones; y significantes, permitiendo al alumno establecer relaciones y asociaciones entre la información nueva y las experiencias y aprendizajes pasados.

Schimtt (1996:232) basándose en Le Boulch, propone que “todo aprendizaje debe pasar por tres fases distintas y complementarias.

- 1- Una fase de exploración global por ensayo-error
- 2- Una fase de disociación, de afinamiento y de análisis.
- 3- Una fase de estabilización o de repetición.”

En la *fase de exploración global por ensayo-error* se prioriza a la acción en continuidad para poder obtener la mayor cantidad posible de información utilizando fuentes variadas. Esta fase es muy importante para poder comprender mejor las distintas situaciones que enfrenta el alumno, sirve de soporte de las operaciones más finas y abstractas de la fase siguiente.

En la *fase de disociación, afinamiento y análisis* se prioriza la toma de conciencia, a la representación mental en reposo. Se utiliza la pausa para poder establecer relaciones, evaluarse y representarse la acción, tratando de interiorizarla. El alumno va tomando conciencia de sus gestos y acciones, y puede elegir que respuesta cree más correcta ante la situación planteada.

En la *fase de estabilización o de repetición* se da prioridad a la acción para poder automatizar el gesto. Esto se logra a través de la repetición de un gesto en situaciones diversas y en condiciones cambiantes.

Enrique Vilte y Jorge Gómez (1994) también proponen un aprendizaje abierto que permita que el alumno enriquezca su capacidad de acción motriz de manera multifacética y que posibilite la adaptación e integración de los aprendizajes anteriores a su nuevo esquema corporal.

Esta metodología de enseñanza es la que consideramos más adecuada para trabajar con los adultos mayores. Basándonos en este plan metodológico, se busca lograr que los alumnos participen en forma activa durante las clases, tomando conciencia de sus aprendizajes para poder luego sentirse más cómodos y confiados dentro del agua, permitiéndoles elegir los gestos que consideren más adecuados para resolver las distintas situaciones planteadas por el docente.

El rol docente

En toda situación de enseñanza – aprendizaje, es fundamental el papel que desempeña el docente. En nuestro caso y teniendo en cuenta la metodología de enseñanza propuesta anteriormente, creemos que el rol que ocupará el docente es de suma importancia para lograr los objetivos propuestos.

Para poder establecer ese papel que va a cumplir el docente debemos aclarar el lugar que va a ocupar el alumno, ya que según la metodología de enseñanza propuesta con anterioridad el alumno participa de forma activa.

“Cada alumno es el constructor de su propio aprendizaje; el docente será su gran colaborador y orientador, generando situaciones facilitadas, propuestas abiertas que incitan a la exploración y búsqueda de adecuadas respuestas técnico-motoras, apoyando la percepción de los niveles posibles de acceder” (E. Vilte – J. Gómez; 1994: 33).

En función de lo expuesto en el párrafo anterior se entiende que el docente debe proponer y generar diversas experiencias que permitan que el alumno integre aprendizajes anteriores en busca de respuestas adecuadas.

Es importante que el docente se comprometa con su tarea y que al momento de plantear las consignas tenga en cuenta las individualidades de los alumnos para que de este modo esas consignas sean las adecuadas para lograr los objetivos planteados.

Silvia Maranzano explica que el docente “debe estar dispuesto a conocer al grupo y sus individualidades, debe ser observador, equilibrado, debe escuchar, comprender, dar y recibir, lograr un clima de confianza con un sentimiento de libertad y armonía” (S. Maranzano; 2003: 6).

Por otro lado, P. Schimtt nos enumera las tareas que según él, debe cumplir el docente.

“El profesor:

- define los objetivos y escoge las situaciones problema.

- Motiva al alumno dándole los medios para escoger, programar una respuesta y comprobarla
- Acepta el error y lo vuelve útil favoreciendo la auto evaluación y el auto ajuste.
- Limita sus intervenciones verbales y hace el seguimiento de los descubrimientos.
- Favorece la búsqueda individual y el intercambio de soluciones entre dos, por grupos, cambiando al líder a imitar...
- Observa, reorienta y reacondiciona las situaciones
- Multiplica las fuentes de información y las referencias espaciales
- Busca una gran cantidad de acciones variadas que tiendan hacia un mismo objetivo.
- A través de un acondicionamiento evolutivo y adaptado:
 - ayuda y da confianza al alumno sin una intervención directa
 - favorece la continuidad de las acciones para disminuir la importancia del factor afectivo.
 - Autoriza a: adelantar, saltarse una dificultad..." (P.Schimtt; 1996: 233)

1.7.6. NATACIÓN Y DESARROLLO DE LA IMAGEN CORPORAL

Antes de finalizar nuestro marco teórico creemos de suma relevancia explicar como la práctica de la natación puede influir en el desarrollo de la imagen corporal.

En primer lugar, consideramos importante destacar como el simple hecho de utilizar el cuerpo requiere realizar una toma de conciencia del mismo para poder utilizarlo en la forma deseada.

“Todo acto motor implica la totalidad de la persona, ya sea de manera refleja, automática o voluntaria. Por tanto debe tener presente que éste se produce, forzosamente, a través del cuerpo, en un espacio dado y en un tiempo determinado.” (Blázquez- Ortega; 1982: 10)

Cualquier acción llevada a cabo por un individuo compromete la interacción de factores corporales, espaciales y temporales.

La acción motriz puede realizarse en forma global, cuando compromete a todo el cuerpo; ó en forma segmentaria o disociada, cuando se prioriza una o varias parte del cuerpo.

Los factores espaciales se refieren al espacio donde se lleva a cabo el acto motor, teniendo en cuenta las diferentes direcciones y orientaciones que se realizan.

Los factores temporales tienen que ver con la duración, velocidad y ritmo.

Todo acto motor también se ve influenciado por el medio donde se lleva a cabo; por el uso de diversos materiales y por las relaciones interpersonales. En nuestro caso, nos estaríamos refiriendo al medio acuático que como explicamos con anterioridad tiene características específicas que afectan el accionar dentro del mismo.

Por todo ello podemos entender que la práctica de natación produce un cambio en la percepción del propio cuerpo, permitiendo aumentar la conciencia que tenemos de él por medio de la utilización del mismo.

Teniendo en cuenta estos factores, y utilizando el plan metodológico planteado con anterioridad, se debe intentar dotar al alumno de la mayor variedad de experiencias posibles ya que está claro que el alumno va tomando conciencia de su cuerpo al utilizarlo para realizar los diversos ejercicios. De este modo estimulamos el desarrollo del esquema corporal y la imagen corporal de los alumnos que como explicamos al comienzo de nuestro marco teórico ambas están íntimamente relacionadas.

Para finalizar, consideramos importante destacar el papel social que conlleva la práctica de la natación, ya que para un adulto mayor el asistir a una clase de natación, con docentes y con otras personas de su edad puede influir en su propia manera de verse; como explicamos con anterioridad la imagen corporal se va estructurando en base a los vínculos y relaciones del sujeto con los otros, se va construyendo por el continuo contacto con el mundo, donde la palabra, la mirada y el contacto con el otro cumple un papel fundamental ya que van a influir en la mirada y apreciación que tengamos de nuestro propio cuerpo. Y como el cuerpo va sufriendo cambios a lo largo de la vida; nuestra imagen corporal también va cambiando; así como también cambian la mirada que los otros tienen sobre nosotros y nuestra forma de vincularnos y relacionarnos con ellos.

1.8. HIPOTESIS

La práctica regular de natación guiada por un docente tendría una influencia positiva en la imagen corporal de los alumnos ya que ayudaría a los adultos mayores a tomar mayor conciencia de su cuerpo y los cambios que en él se estuviesen produciendo; y a su vez, favorecería la relación que ellos poseen con su propio cuerpo, enriqueciendo de este modo su imagen corporal y su relación con el entorno.

4.9. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Determinar la influencia de la práctica de natación en la imagen corporal que poseen los alumnos mayores de 60 años que asisten a clases de este deporte regularmente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar la imagen corporal de los alumnos:
 - Identificar la relación que tienen con su cuerpo en general
 - Identificar la relación que tienen con las partes de su cuerpo
 - Identificar la relación que tienen con el espejo
 - Identificar los cambios del cuerpo registrados por los alumnos en esta etapa de sus vidas.
 - Identificar los límites y posibilidades que dichos cambios plantean para los alumnos en su vida cotidiana.
 - Identificar el nivel de aceptación y adaptación a dichos cambios.
 - Identificar como esa imagen corporal afecta su vida diaria.
 - Identificar como esa imagen corporal afecta en la práctica de la natación.
- Identificar la influencia de la natación en el desarrollo de la imagen corporal:
 - Determinar si la práctica de la natación favorece la toma de conciencia del propio cuerpo.
 - Determinar si la práctica de la natación favorece la toma de conciencia de los cambios que se van produciendo en el cuerpo.
 - Identificar si la practica de natación enriquece su imagen corporal.

20

Segunda Parte

Material y Método

2.1. TIPO DE DISEÑO

Según los resultados en la búsqueda de antecedentes, consideramos que esta investigación es exploratoria ya que hasta el momento no se han encontrado investigaciones relacionadas con el objeto de estudio. Si bien hemos encontrado estudios sobre la imagen corporal en adultos mayores, los mismos no relacionan el desarrollo de la imagen corporal con la práctica de natación. V. Gómez (2006) explica que las investigaciones de tipo exploratorio están caracterizadas por la necesidad de la explorar y familiarizarse con hechos desconocidos que todavía no han sido estudiados.

En esta autora nos basaremos para continuar definiendo el tipo de diseño.

Calificamos este estudio como sincrónico o transversal ya que buscaremos identificar la imagen corporal que tienen los adultos mayores que practican natación en un momento preciso.

Según la perspectiva temporal creemos que es una investigación prospectiva ya que se va a estudiar sobre algo de la actualidad en vistas para el futuro.

Si tomamos en cuenta la búsqueda de conocimiento es una investigación básica o pura ya que los conocimientos que se buscan adquirir por medio de este estudio no se utilizarán inmediatamente en la práctica.

Según el contexto del dato es un estudio de campo porque la recolección de los datos se llevará a cabo in situ.

Se trata a su vez de una investigación no experimental ya que nosotros como investigadores no realizaremos una manipulación de las variables. “Se observan los fenómenos, se registra lo que pasa y luego se lo analiza, pero sin ningún otro tipo de participación del investigador sobre las variables” (Gómez, V.; 2006: 44)

2.2. MATRIZ DE DATOS

Unidad de Análisis (U.A.)	Variables (V)	Valores (R)	Indicadores (I)	
			Dimensión	Valores
La clase de natación	V1. Momentos de la clase			
	Procedimiento: Observar			
	V2. Actividades planteadas			
	Procedimiento: Observar			
	V3. Actitud del Profesor			
Procedimiento: Observar				
Adultos mayores	V1. Sexo	R1. Femenino		
		R2. Masculino		
	Procedimiento: Preguntar			
	V2. Edad	R1. 60 - 65		
		R2. 65 - 70		
		R3. 70 - 75		
		R4. + de 75		
	Procedimiento: Preguntar			
	V3. Ocupación	R1. Jubilado/a		
		R2. Empleado/a		
		R3. Dueño/a		
		R4. Ama de casa		
	Procedimiento: Preguntar			
	V4. Cuidado personal			
Procedimiento: Observar				
V5. Motivo por el cual realiza natación	R1. Placer			
	R2. Indicación Medica			
	R3. Para aprender a nadar			
	R4. Otros:			
Procedimiento: Preguntar				
V6. Frecuencia con que asiste	R1. 1 vez x semana			
	R2. 2 veces x sem			
	R3. 3 veces x sem			
	R4. todos los			

	días		
Procedimiento: preguntar			
V7. Forma de ingreso y egreso al natatorio	R1. con vergüenza		
	R2. Con un poco de vergüenza		
	R3. sin vergüenza		
Procedimiento : Preguntar y observar			
V8. Desenvolvimiento Durante la clase		Frente a las consignas dadas	
		Frente a la mirada de los compañeros y docentes	
Procedimiento : Preguntar y observar			
V9. Imagen Corporal		Relación con su cuerpo	- se siente a gusto
			- se siente poco a gusto
			- No se siente a gusto
		Nivel de cuidado de su cuerpo	- Mucho
			- Lo necesario
			- Nada
		Relación con las partes de su cuerpo	- cambiaría todo
			- cambiaría solo algunas partes
			- no cambiaría nada
		Relación con el espejo	- se mira mucho
			- se mira solo lo necesario
			- No suele mirarse
		Registro de los cambios	- Registra muchos cambios
			- Registra algunos cambios
- Registra pocos cambios			
Registro de los limites y posibilidades	- mas limites que posibilidades		
	- No nota		

			diferencias	
			- nota mas posibilidades que limites	
		Nivel de aceptación a los cambios	- Alto	
			- Regular	
			- Bajo	
		Nivel de adaptación a los cambios	- Alto	
			- Regular	
			- Bajo	
Procedimiento : Preguntar y observar				
V10. Influencia de la natación en el desarrollo de la imagen corporal	R1. Positiva R2. Negativa	Influencia en el cuerpo	- nota muchos cambios	
			- nota algunos cambios	
			- No nota cambios	
		Influencia en la toma de conciencia del cuerpo y sus cambios	-Positiva (ayuda a tomar conciencia)	
			- Regular (ayuda un poco a tomar conciencia)	
			- Negativa (No ayuda a tomar conciencia)	
	Influencia en el sentimiento con respecto al cuerpo	-Positiva (ayuda a sentirse mas a gusto y conforme con su cuerpo)		
		- Femenino (no genera modificaciones)		
		- Negativo (genera rechazo hacia su cuerpo)		
	Procedimiento: Preguntar			

2.3. FUENTE DE DATOS

Samaja (1993) nos señala que cuando los datos son obtenidos por el mismo equipo que esta realizando la investigación la fuente de datos es primaria. En nuestro caso los datos que se requieren para este estudio se van a obtener por medio de entrevistas y observaciones realizadas por nosotros mismos, por ello consideramos la fuente de datos en el caso de nuestra investigación es la denominada primaria.

El fundamento de esta elección esta en primer lugar en la viabilidad de la misma ya que consideramos que esta fuente de datos es la adecuada para cumplir con los objetivos propuestos en esta investigación. Los datos obtenidos serán de calidad para la misma; y de gran riqueza ya que nos proporcionaran información relevante e importante para nuestro estudio. También podemos decir que es económica ya que es acorde a nuestras posibilidades.

En segundo lugar; por la accesibilidad y factibilidad de la misma, ya que podemos acceder a ella fácilmente y trabajar con la misma sin inconvenientes.

2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población que se desea estudiar es la de los adultos mayores de 60 años que asisten a clases de natación regularmente, por lo menos una vez a la semana, a natatorios privados ubicados en Olivos.

Para seleccionar el tipo de muestra nos basamos en la clasificación de Padua (1994).

Como en nuestra investigación la población esta muy definida; la muestra que consideramos adecuada es la finalística o no probabilística ya que las encuestas no se realizaran al azar, sino que se les realizaran a las personas que cumplan con los requisitos y características indispensables para nuestro estudio. El tipo de muestra será el de sujeto voluntario ya que se entrevistara a los alumnos que deseen y estén de acuerdo en realizar la misma y concuerden con las cualidades necesarias.

2.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento seleccionado para la recolección de los datos consta en primer lugar de entrevistas directas realizadas a los alumnos, para las cuales se utilizaron como guía 20 preguntas específicas de tipo abiertas dando lugar a que los entrevistados puedan hablar ampliamente de sus experiencias personales. Las entrevistas eran anónimas y para no tener que decir la edad exacta se utilizaron períodos de 5 años desde los 60 hasta los 75 para que señalen en cual de ellos se encontraban. Las preguntas se orientaron para ayudarnos a identificar la imagen corporal de los alumnos y la influencia de la natación en el desarrollo de la misma. Se les preguntó sobre la relación con su cuerpo, el cuidado del mismo, los cambios advertidos, sus límites y posibilidades, la relación con el espejo, las sensaciones y actitudes dentro del natatorio, los cambios observados en relación al cuerpo y a su entorno desde que practican natación. (Ver anexo 1)

Como segundo instrumento se realizaron observaciones donde se presto mayor atención a la forma de ingreso y egreso del natatorio, la dinámica de la clase en cuanto a sus momentos y a las actividades planteadas, la actitud de alumnos y docentes durante la misma y los cuidados personales y vestimenta de los alumnos entrevistados. Para registrar lo observado se utilizaron fichas de seguimiento donde se anotaron los aspectos más relevantes relacionados con los puntos antes nombrados. (Ver anexo 2)

De este modo se buscó complementar y ampliar la información obtenida con las entrevistas. En este caso también recurrimos a los docentes para averiguar mas sobre los puntos observados.

Según Rubio y Varas (2004) las observaciones fueron el tipo externas y directas ya que se realizaron en el natatorio en los días y horarios de clases pero no se interfirió ni participó en las mismas. También fueron sistematizadas ya que se centro la atención en ciertos aspectos, nombrados anteriormente, y los mismos fueron planteados previamente a la realización de las observaciones.

2.6. PLAN DE ACTIVIDADES EN CONTEXTO

En primer lugar queremos señalar que tanto las observaciones como las entrevistas se hicieron en el predio donde está ubicado el natatorio al que concurren los adultos mayores. Las entrevistas se realizaron al finalizar la clase de natación y las observaciones se hicieron en el natatorio durante las clases y en los vestuarios antes de comenzar y al finalizar las mismas. Por todo esto entendemos que el ámbito en el que se llevaron a cabo las actividades en contexto corresponde al de terreno. En el caso de las entrevistas nuestra posición como investigadores fue interactiva ya que nos encargamos de realizar las preguntas y guiar la entrevista con un fin determinado. En cuanto a las observaciones, nuestra posición fue no interactiva ya que solo nos remitimos a observar sin intervenir en ningún momento.

Una vez aclarado esto último, continuaremos presentando el plan y cronograma de actividades que se llevo a cabo.

1. Acercarse al natatorio para averiguar los días y horarios de clases a las que concurren los adultos mayores. Preguntar los docentes a cargo y la cantidad aproximada de alumnos.
2. Preparar las entrevistas y planillas de observación para llevar al natatorio.
3. Asistir al natatorio 30 minutos antes del comienzo de la clase.
4. Preparar un lugar para realizar luego las entrevistas.
5. Explicar a los docentes el motivo de nuestra presencia y las intenciones de nuestra investigación.
6. Observar el ingreso a los vestuarios de los alumnos (vestimenta, aseo, cuidados personales) y anotarlo en la planilla.
7. Observar el ingreso de los alumnos al natatorio y anotar en la planilla
8. Explicar junto con los docentes el motivo de nuestra presencia y preguntar quienes estarían dispuestos a realizar la entrevista luego de finalizada la clase.
9. Situarse en un lugar donde no se afecte el desarrollo de la clase.
10. Observar la dinámica de la clase y la actitud de los alumnos durante la misma. Ir volcando los datos en las planillas de observación.

11. Observar el egreso de los alumnos al natatorio y anotar en la planilla.
12. Observar en el caso de las mujeres la actitud en el vestuario.
13. Observar en el caso de los hombres el egreso de los vestuarios.
14. Explicar a los adultos la finalidad de las preguntas de la entrevista.
15. Realizar las entrevistas en forma individual. Ir Registrando las respuestas obtenidas.
16. Agradecer a todos por su colaboración y buena predisposición.

Cronograma

Día	Actividad	Duración estimada
Día 1	1. Acercarse al natatorio para averiguar los días y horarios de clases a las que concurren los adultos mayores.	30/45 min.
	2. Preparar las entrevistas y planillas de observación para llevar al natatorio.	15/20 min.
		Total: 1 hr aprox.
Día 2	1. Asistir al natatorio 30 minutos antes del comienzo de la clase con el fin de preparar un lugar para realizar luego las entrevistas y hablar con los docentes.	15 min.
	2. Observar el ingreso a los vestuarios de los alumnos.	10 min.
	3. Observar el ingreso de los alumnos al natatorio.	5 min.
	4. Explicar junto con los docentes el motivo de nuestra presencia y preguntar quienes estarían dispuestos a realizar la entrevista luego de finalizada la clase.	5 min.
	5. Observar la dinámica de la clase la actitud de los alumnos.	55 min.
	6. Observar el egreso de los alumnos al natatorio.	5 min.

	<p>7. Observar en el caso de las mujeres la actitud en el vestuario y en el caso de los hombres el egreso de los vestuarios.</p> <p>8. Explicar a los adultos la finalidad de las preguntas de la entrevista.</p> <p>9. Realizar las entrevistas en forma individual. Agradecer a todos por su colaboración y buena predisposición</p>	<p>15/20 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10/15 min. por entrevista.</p> <p>Total: 2 hs aprox.</p>
Día 3	Idem día 2 con otra clase diferente	Total: 2 hs aprox.
Día 4	Idem día 2 y 3 con otra clase diferente.	Total: 2 hs aprox.
Día 5	Idem día 2, 3 y 4 con otra clase diferente.	Total: 2 hs aprox.

2.7. PLAN DE TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Como en el caso de nuestro estudio, la investigación es exploratoria y la información recaudada es de tipo cualitativo; creemos adecuado para el análisis y tratamiento de los datos centrar la atención en las variables de nuestras unidades de análisis y los valores consecuentes de cada una de ellas ya que consideramos que a partir de esta información podremos interpretar mejor los resultados obtenidos en cada caso.

3^o

Tercera Parte

**Análisis
y Conclusiones**

3.1. EXPOSICIÓN DE LOS DATOS

Para comenzar la exposición de los datos consideramos pertinente aclarar que se presentarán seis casos para lo cuales hemos asistido a tres clases diferentes.

Durante este proceso intentaremos plasmar la información recopilada por medio de las observaciones con la obtenida en las entrevistas. Al tratarse se alumnos anónimos y para facilitar la comprensión de los datos expuestos, cada caso será identificado con una letra señalada al comienzo entre paréntesis.

Caso 1 (A)

Este es el caso de una señora de entre 70 y 75 años que de ahora en adelante llamaremos A.

A llegó a la pileta con tiempo, se cambió tranquila e ingresó al natatorio en malla, ojotas y gorra de natación, no llevó toalla ni ropa que la tape, y no prestó atención a si alguien la miraba o no. Se metió al agua rápido y aclaró que era para no tomar frío.

Durante la clase se la notaba divertida, hablando con sus compañeras y con el profesor y cuando algún ejercicio le costaba trabajo o no le salía se reía. Al terminar la clase salió de la pileta, se dirigió al vestuario y entró en la ducha. Se bañó con tranquilidad, al salir se sentó en unos de los bancos y se tomó su tiempo para cambiarse. Se arregla un poco. Antes de salir se miró en el espejo para arreglarse un poco y a continuación se dirigió al sector preparado para realizar las entrevistas. En ningún momento pareció tener vergüenza (ver anexo 2).

Durante la entrevista A se notó bien dispuesta para responder todas las preguntas (ver anexo 1). Nos contó que actualmente estaba jubilada y muy a gusto y que antes trabajaba como odontóloga. Su tiempo libre lo dedica a realizar trabajos manuales, arreglar ropa de sus hijos y nietos y sobre todo tratar de estimular continuamente la mente para lo que asiste a congresos y exposiciones, hace juegos intelectuales y aprende computación.

A no se siente a gusto con su cuerpo porque dice que esta gorda, y al preguntarle con que parte de su cuerpo no se sentía cómoda respondió la panza por ese mismo motivo, en cambio los labios son la parte que más le gusta. Con respecto a las medidas que toma diariamente para cuidar a su cuerpo A respondió comer sano.

En cuanto a su relación con el espejo, A dice que suele mirarse para arreglarse.

Los cambios advertidos por A en esta etapa de su vida son la dificultad para bajar de peso y para hacer ciertas actividades como subir las escaleras. Con respecto a estos cambios A dice aceptarlos bien, se las rebusca para tratar de ser lo mas independiente posible y aclara que es perseverante.

A comenzó natación hace dos años por problemas en las rodillas. Asiste 2 veces por semana y dice que no le molesta ni le da vergüenza usar traje de baño y aclara “al que no le gusta que no mire”.

Durante la clase señala que se divierte y que se esfuerza por realizar los ejercicios, no siente que le cueste hacerlos, por el contrario en general cree que le salen bien.

En el agua se siente bien, y su cuerpo lo siente mejor dentro de la pileta. Nota mejorías en sus rodillas desde que práctica natación y se siente mejor con respecto a su cuerpo aunque no cree que esto haya influido en su relación con el entorno ya que la misma siempre fue buena porque ella siempre fue muy sociable.

Caso 2 (B)

Este caso corresponde al de una señora cuya edad oscila entre los 60 y 65 años y que de ahora en adelante llamaremos B.

B ingresó al sector de los vestuarios un rato largo antes del horario de la clase y a medida que iba avanzando iba hablando con muchas de las personas que se cruzaban en su camino. Al ingresar al vestuario de damas siguió hablando con la señora del vestuario por lo que tardó mas tiempo en cambiarse. Ya con el traje de baño puesto, se tapa con una toalla de la cintura para abajo y se dirige a la pileta. Una vez dentro del agua se la ve muy cómoda y comienza la clase. Realiza los ejercicios sin inconvenientes pero continuamente esta

pidiendo que la corrijan y se compara mucho con sus compañeros sobre todo con los que nadan mejor. Pide opinión a todos los que puede, profesores, guardavidas, compañeros y es muy exigente con sí misma. Muchos terminan alejándose para poder continuar con sus tareas ya que sino, no para de preguntarles cosas. Cuando la clase termina sale de la pileta y se tapa con la toalla para ir luego hacia el vestuario de damas. Allí primero se baña y luego se cambia en los bancos, mientras sigue hablando con las personas que están dentro del vestuario. Una vez vestida, se mira en el espejo para arreglarse, saluda y se dirige al lugar preparado para realizar las entrevistas. (Ver anexo 2) *B* esta muy entusiasmada por la entrevista, y al comenzar la misma nos cuenta que ella siempre se dedico a ser ama de casa lo cual no le gusta ya que hubiera preferido trabajar. Es divorciada y sus hijos viven en el exterior. No esta conforme con su cuerpo y cuenta que cuando era adolescente como estaba un poco gordita tomo anfetaminas y adelgazó mucho llegando a pesar 38 kg. Cuando se recuperó, comenzó a engordar de nuevo y cuando adelgazó le quedaron los colgajos, sobre todo en las piernas que es la parte del cuerpo que más le incomoda. En cambio su cara es la parte que más le gusta.

Para cuidar su cuerpo, *B* hace deporte, come sano, no fuma y trata de dormir bien. No le gusta mirarse mucho en el espejo porque le presta atención a los colgajos.

Si bien *B* nota que su cuerpo esta cambiando por que hay movimientos que le cuestan mas y se cansa con mayor velocidad, aclara que se siente mejor ahora que a los 18 años; y que acepta y se adapta bien a los cambios que están sucediendo con respecto a su cuerpo.

Con respecto a la natación, *B* comenzó hace cinco años, le gusta mucho por lo que trata de ir a la pileta todos los días, algunas veces a tomar clases y otras a pileta libre. El motivo por el cual comenzó a ir fue que cuando se divorció estaba muy obsesionada con las tareas de la casa y el psicólogo le recomendó que haga lo que más le gustara y ella eligió natación a pesar de que no sabía nadar y tuvo que aprender.

Al usar traje de baño *B* siente vergüenza, pero una vez dentro del agua ya se siente bien, y se olvida de las partes de su cuerpo que no le gustan. Igualmente destaca que en el natatorio al que concurre todos ya la conocen y eso la ayuda a sentirse más cómoda.

Durante la clase se siente muy incentivada y contenida. Admite ser muy exigente con ella misma tratando continuamente de auto superarse. Con respecto a si la natación la ayuda a tomar conciencia de su cuerpo, *B* explica que los ejercicios la ayudan a pensar en los músculos y en las distintas partes de su cuerpo. También aclara que la natación la ha hecho sentir mejor con su cuerpo, mas segura y desinhibida hasta el punto que se atreve a usar bikini. Asimismo la ha ayudado a bajar de peso y mejorar sus movimientos sin sentir dolor.

Por último *B* asegura que la natación le ha permitido establecer una mejor relación con su entorno ya que conoció gente nueva y aparte se siente mejor y esta mas desinhibida.

Caso 3 (C)

El tercer caso es el de una señora de entre 60 y 65 años y que a partir de ahora llamaremos *C*.

C ingreso apurada al vestuario de damas porque la clase estaba por comenzar. Rápidamente se puso el traje de baño, se ducho y se dirigió a la pileta. Durante la clase *C* no tuvo grandes dificultades en realizar los ejercicios planteados por el docente y se la notaba concentrada. Su relación con las compañeras y con la docente es buena. Luego de finalizada la clase se dirigió al vestuario para bañarse y cambiarse. *C* es muy coqueta, y jovial en su forma de vestirse. En todo momento se la vio cómoda y sin vergüenza. (Ver anexo 2)

En el caso de *C*, la entrevista la realizamos en el vestuario mientras se cambiaba ya que no se podía quedar más tiempo.

Durante la entrevista *C* nos cuenta que actualmente trabaja como secretaria y que trabajaba en otro lugar que recientemente cerró. Nos explica que le gusta trabajar, se la ve muy activa; y en su tiempo libre le gusta cocinar, hacer gimnasia, pasear y hacer las cosas que tenga ganas.

C se siente muy a gusto con su cuerpo, nota que ahora su cuerpo va tomando forma y se va acomodando, la parte que mas le gusta es la del torso y lo que no le agrada son las varices. Suele mirarse en el espejo para arreglarse y

sobre todo se mira la cara. No nota grandes diferencias con respecto a los límites y posibilidades que esos cambios conllevan.

Hace cinco años que *C* practica natación y lo hace por que quiere y le gusta y también por salud. Trata de ir todos los días, la mayoría de las veces hace aqua gim. Se siente muy cómoda dentro de la pileta y durante la clase, no siente vergüenza de usar traje de baño y señala que los ejercicios suelen salirle con facilidad.

C nota que algunos ejercicios le ayudan a tomar mas conciencia de su cuerpo y sus variaciones y desde que practica natación se siente mejor con respecto a su cuerpo ya que se ve más estilizada y con menos dolencias.

Con respecto a su relación con el entorno expresa que siempre fue buena y aclara “al que le gusto bien y al que no, no me importa” y al finalizar la entrevista recomienda a todos que hagan algo en el agua porque es como un remedio que te ayuda a sentirte mejor. (Ver anexo 1)

Caso 4 (D)

Este es el caso de un señor de entre 60 y 65 años que llamaremos *D*.

D llegó con tiempo al natatorio, se cambio tranquilo e ingreso a la pileta para comenzar la clase durante la cual realizó los ejercicios planteados con ciertas limitaciones debido a que padece de artrosis. Igualmente *D* trabajó continuamente, esforzándose por realizar los ejercicios lo mejor posible. Se lo observó cómodo, divirtiéndose con sus compañeros y con el docente. En ningún momento se lo noto con vergüenza. Al terminar la clase se retiró hacia los vestuarios. Salió bien arreglado y se acerco a donde nos encontrábamos para llevar acabo la entrevista. (Ver anexo 2)

Durante la entrevista *D* se mostró muy educado y bien predispuesto. Nos contó trabajaba como administrativo y le gustaba trabajar. Su tiempo libre lo usa para hacer deporte, descansar y cocinar.

Con respecto a su cuerpo *D* esta a gusto, en especial con su caja torácica. No se siente cómodo con sus piernas debido a las varices. Para cuidar su cuerpo realiza actividad física, trata de cuidarse con las comidas y dejó de fumar. Dice mirarse en el espejo más o menos, según su autoestima.

Los cambios que advierte están relacionados sobre todo con la artritis ya que lo limita para realizar algunos movimientos y también siente que tiene menos fuerza y esta más intolerante. Para adaptarse a esos cambios explica que va para adelante y se guía por ensayo y error para ver lo que le conviene.

D práctica natación hace cinco años, empezó por recomendación médica por su artritis y ahora va por gusto, por eso trata de ir de lunes a viernes.

Dentro del natatorio *D* dice sentirse cómodo y no tener vergüenza de estar en traje de baño. Le gusta estar dentro del agua ya que puede hacer ciertos movimientos que en tierra no puede o le cuestan más. Durante la clase se siente bien aunque expresa que algunos ejercicios le cuestan más por la artritis, con respecto a ello dice que la natación lo ayudo a mejorar la amplitud de sus movimientos y a tomar conciencia de su cuerpo ya que para hacer ciertos ejercicios debía pensar primero.

D aclaró que la natación no solo lo ayudó a sentirse mejor físicamente sino también psíquicamente, y destacó que la natación en su caso le salvo la vida. También señaló que lo ayudo a establecer una mejor relación con su entorno, en especial con su familia. (Ver anexo 1)

Caso 5 (E)

Este caso se trata de un señor de entre 70 y 75 años al que llamaremos *E*.

E llegó al natatorio con tiempo y tranquilidad, se cambió en ingreso a la pileta unos minutos antes de que comience la clase. Durante la clase *E* se esfuerza por efectuar los ejercicios, se lo nota bien predispuesto. Tiene una buena relación con sus compañeros y con el docente. Al terminar la clase, se retira de la pileta y se dirige al vestuario de caballeros. Se lo nota tranquilo y sin vergüenza de estar en traje de baño. Sale del vestuario rápido pero bien arreglado. (Ver anexo 2)

Durante la entrevista *E* nos cuenta que esta jubilado, pero que tiene un taller y es artesano. Su tiempo libre le gusta pasarlo con su familia charlando y va a bailar tango y milonga con su esposa.

Con respecto a su cuerpo *E* padece de artritis y eso no le agrada, pero a pesar de ello, le gusta su cuerpo y se siente cómodo con él. Como medidas

de cuidado *E* trata de llevar una vida sana, por medio de una buena alimentación, no fuma y no bebe alcohol.

E no suele mirarse en el espejo. Hace siete meses que comenzó a notar ciertos cambios como entorpecimiento y olvidarse de cosas, esto a veces le molesta en especial cuando hace que se equivoque.

También *E* comenzó a tener problemas de articulación, sobre todo en las rodillas y la cadera. El médico le aconsejo operarse, pero *E* no quiso porque piensa que a su edad una operación puede descajetar todo. Para evitar operarse *E* pensó en realizar natación para ver si lo ayudaba a mejorar.

Comenzó hace dos meses y asiste dos veces por semana. Dentro del natatorio señala que se siente bien, cómodo, y más liviano y no tiene vergüenza. El aprendizaje le parece duro pero intenta realizar los ejercicios lo mejor posible. Todavía no nota si la natación lo ayuda a tomar conciencia del cuerpo y sus variaciones explica que empezó hace poco, pero si se siente más ágil y mejor.

En cuanto a su relación con el entorno no nota cambios, siempre fue buena, en especial el más cercano. (Ver anexo 1)

Caso 6 (F)

En este caso encontramos a una señora de entre 65 y 69 años que a partir de ahora llamaremos *F*.

F llegó a la pileta y la clase ya había comenzado por lo que se cambio rápido e ingreso al agua. Durante la clase se desenvolvió bien, pero cuando algún ejercicio no le salía o le costaba mas trabajo se quedaba en un costado hasta que el profesor se daba cuenta y se acercaba para ayudarla e incentivarla. Su relación con los compañeros fue buena, en especial con dos de ellos. Al terminar la clase, salió de la pileta y se cubrió con una toalla para retirarse hacia el vestuario donde primero se baña y luego se cambia en los cambiadores con cortina. Antes de salir para hacer la entrevista, se mira en el espejo para arreglarse y pintarse un poco. (Ver anexo 2)

Durante la entrevista *F* nos cuenta que es una maestra jubilada, y se siente bien al respecto porque recuerda que durante los últimos años que ejerció ya

estaba cansada. En su tiempo libre le gusta pasar tiempo con su marido, juntarse con amigas y pasear con sus nietos.

Con respecto a su cuerpo, *F* no tiene quejas y aclara que “es lo que hay”. Lo que más le gusta son sus ojos y lo que más la incomoda son los brazos por la piel que cuelga. Para cuidarlo trata de alimentarse bien y hacer actividad física. *F* suele mirarse al espejo en especial la cara para arreglarse y maquillarse y el cuerpo por la ropa.

Con respecto a los cambios que advierte, en relación a su cuerpo, en esta etapa de su vida y a los límites y posibilidades que estos conllevan en el día a día, *F* asegura que en la actualidad le cuesta más bajar de peso y que se cansa con mayor facilidad y que hacer las cosas ahora le lleva más tiempo. Por ello *F* trata de tomarse las cosas con tranquilidad y hacer lo posible, tratando de adaptarse a esos cambios de la mejor manera que pueda.

F comenzó a practicar natación hace un año por recomendación médica ya que tenía dolores de espalda y cintura. Trata de asistir a la pileta tres veces por semana.

Dentro del agua *F* se siente bien, más liviana y sin dolores. Nos cuenta que al principio le daba más vergüenza pero a medida que fue conociendo a la gente y vio que no era la única, se fue sintiendo más cómoda y fue perdiendo la vergüenza. Durante la clase también dice sentirse bien salvo cuando algún ejercicio no le sale que le da un poco de vergüenza, pero se siente muy incentivada por los profesores que la ayudan a sentirse más cómoda. *F* señala que algunos ejercicios la ayudan a tomar conciencia de su cuerpo ya que la obligan a pensar en él.

Con respecto a la influencia de la natación, señala que le ha ayudado a bajar de peso, tener menos dolores, cansarse menos y la hace sentirse contenta.

En cuanto a su relación con el entorno *F* aclara que siempre fue buena y que ahora se siente más segura de sí misma y más desinhibida. (Ver anexo 1)

3.2. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

A continuación intentaremos establecer relaciones entre los 6 casos examinados. Para ello iremos disertando sobre cada uno de las variables de nuestra unidad de análisis.

En primer lugar comenzaremos diciendo que con respecto a la ocupación los casos 1, 3, 4, 5 y 6 están conformes y a gusto, ya sea trabajando o jubilados. Solamente en el caso 2 no está conforme con ello, ya que se dedicó a ser ama de casa y le hubiese gustado trabajar, pero es importante destacar que esto no tiene que ver con su edad sino con una elección propia que tomó de joven, de la cual ahora se arrepiente.

Con respecto a si están a gusto con su cuerpo y con las partes del mismo en el caso 1 y 2 respondieron que no están conformes con su cuerpo, en el caso 5 esta conforme con su cuerpo, de hecho al preguntarle que parte le gustaba más respondió que todo, pero tiene artritis y eso es lo que no le gusta. En los casos 3, 4 y 6 respondieron que están conformes con su cuerpo. Todos los casos, salvo el 5, por lo expuesto con anterioridad, no están conformes con alguna parte de su cuerpo. Todos toman medidas diarias para cuidar su cuerpo.

En cuanto a la relación con el espejo, los casos 1, 3, 4 y 6 afirman mirarse sobre todo para arreglarse, aunque en el caso 4 señala que dependiendo de su autoestima se mira más o menos. En el caso 2 no le atrae mirarse en el espejo ya que se fija en las partes de su cuerpo que no le gustan.

En relación al registro de los cambios en el cuerpo, todos registraron algunos. En el caso 1 y 6 notaron que ahora les cuesta más perder de peso. En el caso 2 y 6 sienten que se cansan más rápido. En los casos 1,4 y 5 notan cambios pero los relacionan con enfermedades, en el caso 4 y 5 padecen de artritis y en el caso 1 sufre problemas con las articulaciones de las rodillas. El caso 3 advierte cambios favorables con respecto al formato de su cuerpo.

Los casos 4 y 5 se los puede relacionar en cuanto a los cambios en los límites y posibilidades ya ambos padecen de la misma enfermedad y se ven limitados por ella. En el caso 1 también se ve limitada por su problema en las rodillas. En lo caso 2 y 6 también encontramos una relación ya que ambos se sienten limitados por el cansancio y la pérdida de fuerza. El caso 3 es el único que no nota cambios en los límites y posibilidades.

En todos los casos se advirtió un buen nivel de aceptación y adaptación a los cambios mencionados con anterioridad aunque el caso 5 indico que a veces le cuesta más aceptarlos.

En cuanto al motivo por el cual recurrieron a la natación todos lo casos estuvieron relacionados con la salud aunque en los caso 2, 3 y 4 también lo realizan por placer.

Con respecto a la forma de ingreso al natatorio en los casos 1, 3, 4, 5, y 6 no se observo que les diera vergüenza el usar y que los vieran en traje de baño. En el caso 6 admitió que al principio le daba un poco de vergüenza pero que con el tiempo se fue sintiendo más cómoda. En el caso 2 si se noto que había vergüenza, ya que entraba y salía tapada con la toalla y en la entrevista admitió sentirse avergonzada. Todos concordaron en que una vez dentro del agua se sentían cómodos y muy a gusto.

En relación a la actitud durante la clase, en los casos 1, 2, 3, 4 y 5 no se presentaron grandes dificultades para realizar las actividades planteadas y su actitud frente a ellas es de esforzarse y tratar de realizar los ejercicios. En el caso 6 se noto un poco de vergüenza en los momentos en los que no salían los ejercicios. En este punto es importante destacar la labor de los docentes que ayudan a los alumnos a sentirse cómodos y los incentivan a auto superarse.

Todos concuerdan en que la natación los ayudo a sentirse mejor y desde que la practican notaron cambios en el cuerpo. En los casos 2, 3, 4 y 6 aseguran que la natación también favoreció la toma de conciencia de su cuerpo. En los

casos 1 y 5 no lo saben con seguridad, aunque en este último caso cree que se debe a que comenzó natación hace poco tiempo.

Los casos 2 y 4 señalaron que estos cambios ocurridos a partir de la práctica de natación los ayudaron a tener una mejor relación con el entorno. Los casos 1, 3, 5 y 6 siempre tuvieron una buena relación con su entorno aunque en el caso 6 admitió que ahora se siente más segura de sí misma y mas desinhibida.

Pro último, con respecto a la vestimenta y cuidado personal, en todos los casos se observó buen cuidado personal. En los casos 1, 2, 4, y 5 se los noto bien vestidos, prolijos y arreglados. En los casos 3 y 6 se advirtió mayor preocupación por el aspecto personal.

Según lo expuesto con anterioridad y concentrándonos en el problema de nuestra investigación que se centraba en la influencia de la natación en la imagen corporal de adultos mayores de sesenta años que practican ese deporte al menos una vez por semana, podemos corroborar nuestra hipótesis y concluir que la práctica de natación guiada por un docente tiene una influencia positiva en la imagen corporal de los alumnos mayores de sesenta años ya que la mayoría de los casos que estudiamos concordaron con que la natación les ayudo a tomar conciencia de su cuerpo y a sentirse mejor con respecto al mismo.

Por otro lado, también podemos concluir que la imagen corporal personal y la relación con el entorno son propias de cada individuo ya que están íntimamente relacionadas a sus experiencias y vivencias personales. Podemos recordar aquí a Dolto (1994) quien nos mencionaba que la imagen corporal estaba muy ligada a la historia personal del individuo determinando de este modo una forma particular de vivir y relacionarse con el cuerpo y con el entorno.

En todos los casos estudiados pudimos observar como las experiencias y vivencias propias condicionaban de algún modo su forma sentir y vivir, y su forma de verse a si mismos y pararse frente al mundo que los rodea.

Sí consideramos importante destacar aquí la labor de los empleados del natatorio y los docentes ya que creemos que con su actitud fomentaban un

buen ambiente y favorecían a que los alumnos se sientan cómodos y contenidos, lo que a nuestro entender cumple un papel fundamental en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje. No era sin embargo la finalidad de este trabajo el estudiar su forma de dar clases por lo que no haremos comentarios al respecto, solo destacaremos su buena actitud y predisposición frente a las necesidades de los alumnos.

Antes de finalizar nuestra investigación creemos importante destacar que si bien pudimos corroborar nuestra hipótesis, no es la intención de este trabajo la de generalizar los resultados obtenidos. Si lo es el aportar nuevos datos que permitan ampliar y enriquecer nuestro conocimiento y así poder mejorar nuestro desempeño profesional, buscando siempre el desarrollo integral de los alumnos teniendo en cuenta sus características individuales.

También queremos destacar que nos resulto interesante realizar este estudio ya que como dijimos con anterioridad no encontramos muchos estudios sobre este tema, lo cual proporciono un desafío para nosotros.

Esperamos que este trabajo pueda aportar nuevos conocimientos y sirva de inspiración para otros estudios sobre el tema, ya que consideramos que es un tema muy rico y amplio, y poco estudiado.

4°

Anexos

ANEXO 1

Guía para las entrevistas

1. Sexo:
2. Edad: 60 – 65 65 – 70 70 – 75 +de 75
3. ¿A que se dedica? ¿Cómo se siente con respecto a eso?
4. ¿En que ocupa su tiempo libre?
5. ¿Se siente a gusto con su cuerpo?
6. ¿Qué medidas toma en el día a día con relación al cuidado de su cuerpo?
7. ¿Qué partes de su cuerpo le gustan más?
8. ¿Con cuales no se siente cómodo?
9. ¿Suele mirarse en el espejo? ¿Qué partes de su cuerpo mira? Explicar el motivo por el cual suele mirarse en el espejo.
10. ¿Qué cambios advierte, en relación a su cuerpo, en esta etapa de su vida?
¿Qué límites y posibilidades conllevan esos cambios para Ud. en el día a día?
11. ¿Cómo acepta esos cambios? ¿Le cuesta adaptarse a ellos?
12. ¿Hace cuanto que practica natación? ¿Con que frecuencia asiste en la actualidad al natatorio?
13. Motivo por el cual practica natación:
- 14 ¿Cómo se siente dentro del natatorio y al utilizar traje de baño? ¿Le da vergüenza que lo/la vean realizar natación?
- 15 ¿Cómo se siente durante el desarrollo de la clase? ¿Le cuesta realizar los ejercicios planteados? ¿Por qué?
- 16 ¿Cómo siente su cuerpo dentro del agua?
- 17 ¿Siente que la natación le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo y de sus variaciones?
- 18 ¿Nota algún cambio en es su cuerpo desde que practica natación?
19. Para Ud. el practicar natación ¿le ha ayudado a sentirse mejor con respecto a su cuerpo? Explicar la respuesta.
- 20 ¿Esto último le ha permitido establecer una mejor relación con el entorno?

Entrevista (Caso 1)

1. **Sexo:** Femenino

2. **Edad:** 60 – 64 65 – 69 70 – 75 +de 75

3. **¿A que se dedica? ¿Cómo se siente con respecto a eso?**

Esta jubilada, era odontóloga. Se siente bien, le gusta estar jubilada porque tiene tiempo para hacer otras cosas.

4. **¿En que ocupa su tiempo libre?**

Hace trabajos manuales, arregla ropa de sus hijos y nietos, hace juegos intelectuales para estimular la mente, va a exposiciones y congresos de odontología como oyente, aprende computación.

5. **¿Se siente a gusto con su cuerpo?**

No, porque siente que esta gorda.

6. **¿Qué medidas toma en el día a día con relación al cuidado de su cuerpo?**

Comer sano

7. **¿Qué partes de su cuerpo le gustan más?**

Los labios

8. **¿Con cuales no se siente cómodo?**

La panza

9. **¿Suele mirarse en el espejo? ¿Qué partes de su cuerpo mira? Explicar el motivo por el cual suele mirarse en el espejo.**

Si, para arreglarse

10. **¿Qué cambios advierte, en relación a su cuerpo, en esta etapa de su vida? ¿Qué límites y posibilidades conllevan esos cambios para Ud. en el día a día?**

Hay cosas que le cuestan mas, le cuesta subir escaleras por que tiene problemas en las rodillas y bajar de peso.

11. **¿Cómo acepta esos cambios? ¿Le cuesta adaptarse a ellos?**

Acepta los cambios y trata de ser independiente, se las rebusca, es muy perseverante.

12. **¿Hace cuanto que practica natación? ¿Con que frecuencia asiste en la actualidad al natatorio?**

Practica natación hace dos años y asiste dos veces por semana

13. Motivo por el cual práctica natación:

Asiste por problemas en las rodillas

14. ¿Cómo se siente dentro del natatorio y al utilizar traje de baño? ¿Le da vergüenza que lo/la vean realizar natación?

Se siente bien, no le molesta usar traje de baño y no le da vergüenza, dice que al que no le guste que no mire.

15. ¿Cómo se siente durante el desarrollo de la clase? ¿Le cuesta realizar los ejercicios planteados? ¿Por qué?

Se divierte, se esfuerza por realizar lo que le piden y en general siente que le salen bien los ejercicios.

16. ¿Cómo siente su cuerpo dentro del agua?

Se siente mejor dentro del agua.

17. ¿Siente que la natación le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo y de sus variaciones?

Puede ser.

18. ¿Nota algún cambio en es su cuerpo desde que práctica natación?

Si, nota que esta mejor, las rodillas le molestan menos

19. Para Ud. el practicar natación ¿le ha ayudado a sentirse mejor con respecto a su cuerpo? Explicar la respuesta.

Si, se siente mejor

20. ¿Esto último le ha permitido establecer una mejor relación con el entorno?

Nunca tuvo problemas con el entorno, siempre fue muy sociable.

Entrevista (Caso 2)

1. **Sexo:** Femenino

2. **Edad:** 60 – 64 65 – 69 70 – 75 +de 75

3. **¿A que se dedica? ¿Cómo se siente con respecto a eso?**

Siempre fue ama de casa y se siente pésimo, le hubiese gustado salir a trabajar. Es divorciada y tiene 2 hijos que viven en el exterior, y le gustaría ir para allá con ellos.

4. **¿En que ocupa su tiempo libre?**

Hace tareas del hogar, mandados y natación.

5. **¿Se siente a gusto con su cuerpo?**

No, cuando era adolescente como estaba un poco gordita una amiga le recomendó tomar anfetaminas y llego a pesar 38 kg. Después logro recuperarse pero empezó a engordar y cuando adelgazo de nuevo le quedaron colgajos.

6. **¿Qué medidas toma en el día a día con relación al cuidado de su cuerpo?**

Comer sano, hacer deporte, dormir bien, no fumar.

7. **¿Qué partes de su cuerpo le gustan más?**

La cara

8. **¿Con cuales no se siente cómodo?**

Las piernas, por los colgajos

9. **¿Suele mirarse en el espejo? ¿Qué partes de su cuerpo mira? Explicar el motivo por el cual suele mirarse en el espejo.**

No le gusta mucho, si se mira se fija en sus piernas, a ver si mejoraron.

10. **¿Qué cambios advierte, en relación a su cuerpo, en esta etapa de su vida? ¿Qué límites y posibilidades conllevan esos cambios para Ud. en el día a día?**

Siente que esta mejor ahora que a los 18 años por todo el tema de las anfetaminas, pero se da cuenta que se cansa mas rápido y hay movimientos que le cuestan mas.

11. **¿Cómo acepta esos cambios? ¿Le cuesta adaptarse a ellos?**

Acepta los cambios, los toma bien y por ahora se adapta bien.

12. ¿Hace cuanto que practica natación? ¿Con que frecuencia asiste en la actualidad al natatorio?

Practica natación hace cinco años y asiste todos los días, algunas veces a clase y otras a pileta libre.

13. Motivo por el cual practica natación:

Cuando el marido la dejó estaba obsesionada con la casa y el psicólogo le dijo que haga lo que más le gustaba hacer en la vida y ella empezó natación que le gustaba mucho aunque no sabía nadar y tuvo que empezar de cero.

14. ¿Cómo se siente dentro del natatorio y al utilizar traje de baño? ¿Le da vergüenza que lo/la vean realizar natación?

Usar malla le da vergüenza, ya dentro de la pileta se siente mejor, pero destaca que en el natatorio al que concurre se siente más cómoda porque la gente ya la conoce.

15. ¿Cómo se siente durante el desarrollo de la clase? ¿Le cuesta realizar los ejercicios planteados? ¿Por qué?

Se bien, muy incentivada por su profesor, es muy exigente con ella misma y se siente muy contenida e incentivada.

16. ¿Cómo siente su cuerpo dentro del agua?

Se siente mejor porque se olvida de las partes que no le gustan como sus piernas y siente que trabaja los músculos.

17. ¿Siente que la natación le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo y de sus variaciones?

Si, los ejercicios le ayudan a pensar en los músculos y las distintas partes de su cuerpo.

18. ¿Nota algún cambio en es su cuerpo desde que practica natación?

Si, bajó de peso, y hace movimientos que antes le costaban y ahora no le duele nada.

19. Para Ud. el practicar natación ¿le ha ayudado a sentirse mejor con respecto a su cuerpo? Explicar la respuesta.

Si, se siente mejor, mucho mas segura, mas desinhibida, se anima a usar bikini.

20. ¿Esto último le ha permitido establecer una mejor relación con el entorno?

Si, mucho mejor, conoció gente nueva y es mas desinhibida.

Entrevista (Caso 3)

1. **Sexo:** Femenino

2. **Edad:** 60 – 64 65 – 69 70 – 75 +de 75

3. **¿A que se dedica? ¿Cómo se siente con respecto a eso?**

Trabaja como secretaria y trabajaba en otro lugar que ahora cerro. Quiere trabajar y le gusta trabajar.

4. **¿En que ocupa su tiempo libre?**

Hace gimnasia, pasea, limpia, cocina y le gusta hacer cosas que tenga ganas.

5. **¿Se siente a gusto con su cuerpo?**

Si, no tiene problemas

6. **¿Qué medidas toma en el día a día con relación al cuidado de su cuerpo?**

Hacer gimnasia.

7. **¿Qué partes de su cuerpo le gustan más?**

La parte del torso.

8. **¿Con cuales no se siente cómodo?**

Las varices y tener mas panza

9. **¿Suele mirarse en el espejo? ¿Qué partes de su cuerpo mira? Explicar el motivo por el cual suele mirarse en el espejo.**

Si, a veces para arreglarse, mira sobre todo la cara.

10. **¿Qué cambios advierte, en relación a su cuerpo, en esta etapa de su vida? ¿Qué límites y posibilidades conllevan esos cambios para Ud. en el día a día?**

Ahora esta mejor porque siente que se esta acomodando un poco y va tomando forma. No nota cambios en los límites y posibilidades.

11. **¿Cómo acepta esos cambios? ¿Le cuesta adaptarse a ellos?**

Bien, porque no nota muchas diferencias.

12. **¿Hace cuanto que practica natación? ¿Con que frecuencia asiste en la actualidad al natatorio?**

Practica natación hace cinco años y asiste todos los días, pero la mayoría va a hacer aqua gim.

13. **Motivo por el cual practica natación:**

Porque quiere, por salud.

14. ¿Cómo se siente dentro del natatorio y al utilizar traje de baño? ¿Le da vergüenza que lo/la vean realizar natación?

No tiene vergüenza, se siente bien.

15. ¿Cómo se siente durante el desarrollo de la clase? ¿Le cuesta realizar los ejercicios planteados?

Muy bien, en general le salen con facilidad.

16. ¿Cómo siente su cuerpo dentro del agua?

Se siente mejor, muy cómoda.

17. ¿Siente que la natación le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo y de sus variaciones?

Si, un poco, sobre todo algunos ejercicios en particular más que otros.

18. ¿Nota algún cambio en es su cuerpo desde que práctica natación?

Si, mas estilizada, no tiene dolencias

19. Para Ud. el practicar natación ¿le ha ayudado a sentirse mejor con respecto a su cuerpo? Explicar la respuesta.

Si, se siente mejor, por lo que dijo en la pregunta anterior

20. ¿Esto último le ha permitido establecer una mejor relación con el entorno?

Su relación con el entorno siempre fue buena y aclara: “al que le gusto bien y al que no, no me importa” y recomienda a todos que hagan algo en el agua porque es como un remedio que te ayuda a sentirte mejor.

Entrevista (Caso 4)

1. **Sexo:** Masculino

2. **Edad:** 60 – 64 65 – 69 70 – 75 +de 75

3. **¿A que se dedica? ¿Cómo se siente con respecto a eso?**

Trabaja como administrativo. Se siente bien, le gusta trabajar.

4. **¿En que ocupa su tiempo libre?**

Hace deporte, descansa y le gusta cocinar.

5. **¿Se siente a gusto con su cuerpo?**

Si.

6. **¿Qué medidas toma en el día a día con relación al cuidado de su cuerpo?**

Hace actividad física, dejo de fumar y trata de cuidarse con la comida (dice que compensa, si un día comió de mas trata de cuidarse al día siguiente)

7. **¿Qué partes de su cuerpo le gustan más?**

La caja torácica

8. **¿Con cuales no se siente cómodo?**

Las piernas porque tiene varices.

9. **¿Suele mirarse en el espejo? ¿Qué partes de su cuerpo mira? Explicar el motivo por el cual suele mirarse en el espejo.**

Si, según como esta su autoestima.

10. **¿Qué cambios advierte, en relación a su cuerpo, en esta etapa de su vida? ¿Qué límites y posibilidades conllevan esos cambios para Ud. en el día a día?**

Tiene artritis y eso lo limita para realizar algunos movimientos, pero ahora se esta empezando a sentirse mejor físicamente aunque siente que tiene menos fuerza y es mas intolerante.

11. **¿Cómo acepta esos cambios? ¿Le cuesta adaptarse a ellos?**

Va para adelante, tiene que adaptarse, dice que hace ensayo-error y así va viendo que le conviene.

12. **¿Hace cuanto que practica natación? ¿Con que frecuencia asiste en la actualidad al natatorio?**

Práctica natación hace cinco años y tarta de ir de lunes a viernes.

13. **Motivo por el cual practica natación:**

Empezó por recomendación médica porque tiene artritis y ahora va por gusto.

14. ¿Cómo se siente dentro del natatorio y al utilizar traje de baño? ¿Le da vergüenza que lo/la vean realizar natación?

No tiene vergüenza, se siente cómodo.

15. ¿Cómo se siente durante el desarrollo de la clase? ¿Le cuesta realizar los ejercicios planteados?

Se siente bárbaro, aunque a veces hay ejercicios y movimientos que le cuestan más por la artritis.

16. ¿Cómo siente su cuerpo dentro del agua?

Se siente perfecto, le gusta porque puede hacer ciertos movimientos que en tierra no puede o le cuestan más.

17. ¿Siente que la natación le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo y de sus variaciones?

Si, al realizar ciertos ejercicios tiene que pensar primero y va tomando conciencia y se va dando cuenta de sus mejoras.

18. ¿Nota algún cambio en es su cuerpo desde que práctica natación?

Si, mejoro la amplitud de sus movimientos.

19. Para Ud. el practicar natación ¿le ha ayudado a sentirse mejor con respecto a su cuerpo? Explicar la respuesta.

Si, se siente mejor física y psíquicamente y dice que la natación le salvo la vida.

20. ¿Esto último le ha permitido establecer una mejor relación con el entorno?

Si, sobre todo con su familia.

Entrevista (Caso 5)

1. Sexo: Masculino

2. Edad: 60 – 64 65 – 69 70 – 75 +de 75

3. ¿A que se dedica? ¿Cómo se siente con respecto a eso?

Tiene un taller y es artesano. También esta jubilado

4. ¿En que ocupa su tiempo libre?

Le gusta pasar tiempo y charlar con su esposa, bailan tango y milonga.

5. ¿Se siente a gusto con su cuerpo?

Tiene artritis y eso no le gusta.

6. ¿Qué medidas toma en el día a día con relación al cuidado de su cuerpo?

Alimentarse bien, no fumar, no beber alcohol, tratar de llevar una vida sana y hace poco empezó natación.

7. ¿Qué partes de su cuerpo le gustan más?

Todo.

8. ¿Con cuales no se siente cómodo?

Con ninguna.

9. ¿Suele mirarse en el espejo? ¿Qué partes de su cuerpo mira? Explicar el motivo por el cual suele mirarse en el espejo.

No se mira mucho.

10. ¿Qué cambios advierte, en relación a su cuerpo, en esta etapa de su vida? ¿Qué límites y posibilidades conllevan esos cambios para Ud. en el día a día?

Hace 7 meses que empezó a notar más cambios, se olvida de cosas, nota más entorpecimiento.

11. ¿Cómo acepta esos cambios? ¿Le cuesta adaptarse a ellos?

A veces lo acepta bien y otras no, sobre todo cuando se olvida de las cosas o se equivoca se pone como loco.

12. ¿Hace cuanto que practica natación? ¿Con que frecuencia asiste en la actualidad al natatorio?

Práctica natación hace dos meses y va dos veces por semana.

13. Motivo por el cual practica natación:

Empezó por problemas de articulación en las rodillas y la cadera y el médico le aconsejo operarse pero el no quiere porque dice que a su edad si te operas de algo después se descajeta todo y pensó que la natación podría ayudar a mejorar sin tener que operarse.

14. ¿Cómo se siente dentro del natatorio y al utilizar traje de baño? ¿Le da vergüenza que lo/la vean realizar natación?

No tiene vergüenza, se siente cómodo.

15. ¿Cómo se siente durante el desarrollo de la clase? ¿Le cuesta realizar los ejercicios planteados?

Siente que es duro el aprendizaje, pero se siente cómodo dentro del agua e intenta realizar los ejercicios lo mejor posible.

16. ¿Cómo siente su cuerpo dentro del agua?

Más liviano, se siente bien.

17. ¿Siente que la natación le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo y de sus variaciones?

Un poco, todavía no se da mucha cuenta.

18. ¿Nota algún cambio en es su cuerpo desde que práctica natación?

Si, se siente más ágil, aunque como empezó hace poco todavía no nota muchos cambios en su físico.

19. Para Ud. el practicar natación ¿le ha ayudado a sentirse mejor con respecto a su cuerpo? Explicar la respuesta.

Si, explica que para el la natación lo ayuda a sentirse mejor y mas ágil.

20. ¿Esto último le ha permitido establecer una mejor relación con el entorno?

Su relación con se entorno siempre fue bueno, sobre todo el más cercano.

Entrevista (Caso 6)

1. Sexo: Femenino

2. Edad: 60 – 64 65 – 69 70 – 75 +de 75

3. ¿A que se dedica? ¿Cómo se siente con respecto a eso?

Jubilada, era maestra. Se siente bien, los últimos años que trabajó ya estaba cansada.

4. ¿En que ocupa su tiempo libre?

Le gusta pasar tiempo con su marido, juntarse con amigas y pasear con sus nietos.

5. ¿Se siente a gusto con su cuerpo?

No se queja, es lo que hay.

6. ¿Qué medidas toma en el día a día con relación al cuidado de su cuerpo?

Alimentarse bien y hacer actividad física.

7. ¿Qué partes de su cuerpo le gustan más?

Los ojos, dice que son muy expresivos

8. ¿Con cuales no se siente cómodo?

Los brazos por la piel que cuelga.

9. ¿Suele mirarse en el espejo? ¿Qué partes de su cuerpo mira? Explicar el motivo por el cual suele mirarse en el espejo.

Si, sobre todo la cara para arreglarse y pintarse; y todo el cuerpo para ver lo que se pone.

10. ¿Qué cambios advierte, en relación a su cuerpo, en esta etapa de su vida? ¿Qué límites y posibilidades conllevan esos cambios para Ud. en el día a día?

Le cuesta más perder peso, siente que tiene menos fuerza y se cansa más rápido, antes podía hacer mas cosas y ahora le lleva más tiempo hacer esas mismas cosas.

11. ¿Cómo acepta esos cambios? ¿Le cuesta adaptarse a ellos?

Bien, se toma las cosas con tranquilidad, hace lo que puede y trata de adaptarse lo mejor posible

12. ¿Hace cuanto que practica natación? ¿Con que frecuencia asiste en la actualidad al natatorio?

Práctica natación hace un año y trata de ir tres veces por semana.

13. Motivo por el cual práctica natación:

Se lo recomendó el médico para los dolores de espalda y cintura.

14. ¿Cómo se siente dentro del natatorio y al utilizar traje de baño? ¿Le da vergüenza que lo/la vean realizar natación?

Al principio le daba vergüenza, pero ahora ya no, se siente cómoda sobre todo porque ya la conocen y porque ve que no es la única.

15. ¿Cómo se siente durante el desarrollo de la clase? ¿Le cuesta realizar los ejercicios planteados?

Se siente bien, a veces cuando algún ejercicio no le sale le da un poco de vergüenza pero los profesores la hacen sentir muy cómoda y la incentivan.

16. ¿Cómo siente su cuerpo dentro del agua?

Bien, más liviana y no le duele ni la espalda ni la cintura.

17. ¿Siente que la natación le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo y de sus variaciones?

Si, sobre todo algunos ejercicios que te piden que los hagas de determinada forma y tenes que pensar si o si en el cuerpo.

18. ¿Nota algún cambio en es su cuerpo desde que práctica natación?

Si, bajo un poco de peso u siente que se cansa menos ahora.

19. Para Ud. el practicar natación ¿le ha ayudado a sentirse mejor con respecto a su cuerpo? Explicar la respuesta.

Si, me siento mejor, con menos dolores y cuando sale de la pileta se siente más contenta y mejor.

20. ¿Esto último le ha permitido establecer una mejor relación con el entorno?

Su relación con el entorno siempre fue buena, pero ahora nota que es más desinhibida y segura de si misma.

ANEXO 2

Guía para las observaciones

1. Ingreso y egreso del natatorio: observar si es con vergüenza, tapados, si esperan a que nadie los vea para ingresar o salir del natatorio, etc.
2. Dinámica de la clase: registrar los momentos de la clase y las actividades planteadas.
3. Actitud de los alumnos durante la clase: observar como realizan los ejercicios planteados por el docente, si están integrados al grupo, si se aíslan o sienten vergüenza de que los vean realizar los ejercicios o de que no le salgan los ejercicios y como es su relación con el docente.
4. Actitud de los docentes durante la clase: observar si los docentes tienen en cuenta las características particulares del alumno planteando actividades acorde a ellas, si están atentos a como se realizan esas actividades, si son de estimular, incentivar, integrar, ect.
5. Vestimenta y cuidado personal: observar la vestimenta, si se arreglan y preocupan por su imagen o salen desarreglados.

Planilla de observación (Caso 1)

1. Ingreso y egreso del natatorio: llega con tiempo al natatorio, se cambia tranquila, hablando con la señora del vestuario, se ducha, se dirige a la pileta y se mete dentro del agua. Entra y sale sin vergüenza, en traje de baño, gorra y hojotas. No lleva la toalla a la pileta y no se fija si alguien la mira o no.
2. Dinámica de la clase: la clase comenzó con una entrada en realizando diversos movimientos articulares. Luego continuaron con ejercitaciones de flotación ventral utilizando elementos como ayuda y sostén. Posteriormente le agregaron movimiento de piernas (batido de crol) y luego empuje alternado de brazos, siempre por debajo del agua. A continuación realizaron el mismo ejercicio pero sin elemento. Las distancias a recorrer eran cortas y siempre en la parte media del natatorio donde la alumna hacia pie. Para finalizar la clase, realizaron paseos flotación dorsal (Flota debajo del cuello y las rodillas y un compañero o el docente los lleva a pasear) y elongación.
3. Actitud del alumno durante la clase: Habla mucho durante la clase, no tiene vergüenza, si algún ejercicio no le sale se ríe. A pesar de ser solo 3 en esta clase (el docente nos aclaró que en general son más, alrededor de 8, y que en la fecha de la observación justo hubo mucho ausentismo) esta muy integrada al grupo y tiene una relación buena con el docente.
4. Actitud de los docentes durante la clase: el docente planteaba diferentes actividades para cada alumno y en caso de no poder realizarlas las modificaba un poco para facilitar su ejecución. Siempre estaba atento a sus alumnos y los incentivaba constantemente. El ambiente de la clase era cálido y armonios.
5. Vestimenta y cuidado personal: Se toma su tiempo para bañarse y arreglarse. No tiene problemas en cambiarse en los bancos en vez de en los cambiadores con cortina. Con respecto a la vestimenta utiliza unos pantalones con una camisa y un saco. Se mira en el espejo para arreglarse un poco el pelo y no utiliza maquillaje.

Planilla de observación (Caso 2)

1. **Ingreso y egreso del natatorio:** Al ingresar a los vestuarios va hablando con casi todas las personas que se cruzan en su camino y continúa así mientras que se cambia por lo que tarda un poco más. Tanto al entrar como en la salida para ir al vestuario, se tapa de la cintura para abajo con una toalla. Dentro de la pileta se la ve cómoda.
2. **Dinámica de la clase:** Realiza una entrada en calor de 10 minutos aproximadamente de nado libre. Luego realiza ejercitaciones combinando crol y espalda (hasta la mitad de la pileta crol, luego rotar y continuar con espalda). Luego realiza espalda con empuje simultaneo de los dos brazos llevándolos siempre por debajo del agua lo más atrás posible. Idem. anterior alternado los brazos y luego espalda global con recobro de brazos aéreo. A continuación realiza un poco de batido de crol con elemento y finaliza la clase nadando crol completo. Antes de salir realizan ejercicios de flexibilidad y elongación.
3. **Actitud del alumno durante la clase:** Habla mucho con todos, sus compañeros, los guardavidas, su profesor, otros profesores que estén dentro del natatorio. Realiza los ejercicios sin inconvenientes pero se compara mucho con sus compañeros y con aquellos que nadan en un nivel superior. Es muy exigente con ella y pide la opinión de todos sobre su técnica de nado y las correcciones que debe hacer para mejorar. Adora a su profesor y habla muy bien de él. Los compañeros se alejan un poco porque los distrae y no los deja continuar con lo que estaban haciendo ya que habla todo el tiempo.
4. **Actitud de los docentes durante la clase:** El docente esta continuamente observando y ayudando a sus alumnos. Tiene mucha paciencia sobre todo con esta alumna que continuamente lo esta interrumpiendo para pedirle que la mire y la corrija.
5. **Vestimenta y cuidado personal:** al ingresar al vestuario luego de finalizada la clase, primero se baña y luego se cambia en los bancos, no utiliza los cambiadores con cortina. Se pone un joggin y se arregla frente al espejo antes de salir.

Planilla de observación (Caso 3)

1. Ingreso y egreso del natatorio: Entra apurada al vestuario y se cambia rápido, pero porque la clase esta por comenzar, no tiene vergüenza de entrar en traje de baño al natatorio, se la ve cómoda, al salir se queda hablando un rato con la profesora y con el guardavidas fuera de la pileta.
2. Dinámica de la clase: La entrada en calor es con movimientos articulares y nado global y libre. Luego realizan ejercicios de propulsión de piernas combinando varios estilos de nado (pecho, crol y espalda). A continuación realizan ejercitaciones para corregir el recobro de la brazada de crol: 1. tratar de que el dedo pulgar roce el costado del cuerpo hasta llegar a la axila y luego pase para adelante. 2. tratar de tocar el hombro con la mano en el recobro y luego pasar la mano para adelante. 3. Realizar crol normalmente pensando en el recorrido del brazo en el recobro. Para finalizar realizan nado libre y luego elongación.
3. Actitud del alumno durante la clase: durante la clase se concentra para poder realizar los ejercicios planteados por la docente. No tiene grandes dificultades en realizar lo mismos. Se la nota integrada con el resto del grupo, en esta ocasión hay 7 alumnas, todas mujeres, de entre 30 y 60 años.
4. Actitud de los docentes durante la clase: la docente tiene al grupo dividido en dos y le da a cada grupo indicaciones generales; luego realiza correcciones individuales, y en algunos casos indica un cambio en los ejercicios planteados. El ambiente de la clase es muy bueno, se divierte entre todas y se alientan y ayudan.
5. Vestimenta y cuidado personal: Se viste a la moda, utiliza aretes y accesorios, se pone jeans con una remera ajustada y un sweater. Se arregla y mira en el espejo antes de salir. Es muy coqueta.

Planilla de observación (Caso 4)

1. Ingreso y egreso del natatorio: Llega con tiempo al natatorio y se cambia tranquilo. Ingresa y sale de la pileta sin vergüenza, charla con los profesores y el guardavidas, todos lo conocen y saludan.
2. Dinámica de la clase: comienza la clase caminando por la pileta y realizando movimientos articulares siempre con el cuerpo lo mas sumergido posible. Luego comienza a nadar a lo largo de la pileta principalmente crol global. Realiza algunos ejercicios combinando crol con espalda y diversas posiciones del cuerpo. Y antes de finalizar la clase realiza algunas piletas de espalda. Luego camina un poco y elonga.
3. Actitud durante la clase: durante la clase realiza los ejercicios planteados con limitaciones debido a su artrosis, igualmente nada continuamente, se esfuerza por realizar los ejercicios lo mejor posible y se divierte durante la clase. Tiene una buena relación con sus compañeros y con el docente, en la clase hay dos niveles, dos profesores (uno para cada nivel) y 16 alumnos. No se ve que tenga vergüenza durante la clase.
4. Actitud de los docentes durante la clase: el docente da a cada alumno tareas diferentes atendiendo a sus necesidades. Va ayudando y corrigiendo a cada uno. Hay buena relación entre los alumnos y el docente.
5. Vestimenta y cuidado personal: Esta bien arreglado tanto al salir como al ingresar al club donde se encuentra la pileta.

Planilla de observación (Caso 5)

1. Ingreso y egreso del natatorio: Llega con tiempo al natatorio, se cambia e ingresa a la pileta unos minutos antes de que comience la clase. Ingresa y sale de la pileta sin vergüenza, y muy tranquilo.
2. Dinámica de la clase: comienza la clase caminando por la pileta y realizando movimientos articulares siempre con el cuerpo lo mas sumergido posible. Luego realiza ejercicios de flotación ventral con ayuda del borde. A continuación realiza ejercicios de propulsión de piernas con un flota en posición de bicicleta y se ayuda con los brazos. Idem anterior con el flota debajo de las axilas en posición ventral. Finaliza realizando flotación dorsal con ayuda del flota, y por último movimientos articulares.
3. Actitud durante la clase: durante la clase realiza los ejercicios planteados y se esfuerza por realizarlos de la mejor forma posible. Tiene una buena relación con sus compañeros a pesar de la variedad de edades y también tiene una buena relación con el docente. El grupo de la clase es el mismo que en el caso 4.
4. Actitud de los docentes durante la clase: Es el mismo docente del caso 4. En este caso el docente esta más atento ya que el alumno comenzó hace poco y requiere mas ayuda.
5. Vestimenta y cuidado personal: Sale del vestuario rápido, pero bien arreglado.

Planilla de observación (Caso 6)

1. Ingreso y egreso del natatorio: Llega unos diez minutos tarde a la clase. Ingresa al natatorio con una toalla pero no la usa para taparse, entra a la pileta rápido y al salir sí utiliza la toalla.
2. Dinámica de la clase: comienza la clase caminando por la pileta y realizando movimientos articulares siempre con el cuerpo lo mas sumergido posible. Luego realiza ejercicios de movimiento de piernas con ayuda de una tablita; y le va agregando el empuje de los brazos. A continuación realiza el mismo ejercicio sin tabla en la parte baja de la pileta. Luego trabaja diversos desplazamientos en todo el largo de la pileta. Finaliza la clase con movimientos articulares y elongación.
3. Actitud durante la clase: durante la clase realiza los ejercicios planteados, pero cuando alguno le cuesta mas trabajo se queda en un costado hasta que el profesor se acerca y la ayuda a realizar el ejercicio y la incentiva. Su relación con sus compañeros es buena, sobre todo con dos de sus compañeros.
4. Actitud de los docentes durante la clase: es el mismo docente del caso 4 y 5. En este caso el docente esta atento para incentivarla y ayudarla cuando algún ejercicios le cuesta mas trabajo.
5. Vestimenta y cuidado personal: al salir se baña y se cambia en los cambiadores con cortina. Se mira en el espejo para arreglarse y se pinta un poco. Lleva puestos unos pantalones, una remera y un sweater.

BIBLIOGRAFIA

- Bernard, Michel. *El Cuerpo: un fenómeno ambivalente*. Ed. Paidós (1985)
- Berlasky, M. M. *La representación del cuerpo del adulto mayor en el envejecer*. Universidad Nacional de Tres de Febrero. Departamento de Salud y Seguridad Social. Carrera de licenciatura en Psicomotricidad. Buenos Aires (2005)
- Blázquez, D.; Ortega, E. *La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años*. Madrid: Ed. Cincel S.A. (1982)
- Cabello Prieto, A. *Natación para Adultos*. Madrid: Ed. Gymnos (1997)
- Chokler, M. *Los Organizadores del desarrollo psicomotor. Del mecanismo a la psicomotricidad operativa*. Argentina: Ediciones cinco (1988).
- Doltó; F. *La imagen inconsciente del cuerpo*. Buenos aires: Ed. Paidós (1994)
- Duffield, M.H. (). *Ejercicios en el agua*. Barcelona: Ed. Jims S.A. (1985)
- *Enciclopedia de la Psicología Océano: tomo 4 "La Edad Adulta"*. España: Ed. Océano (1984)
- García de Sallés, B. El Cuerpo. Cuerpo real, esquema corporal, imagen corporal en: De León, C; García, B.; Grajales, M. I.; Podbielevich, J; Ravera, C y Steineck, C, *Cuerpo y Representación: espacio de reflexión en terapia psicomotriz*. Montevideo: Ed. Psicolibros (2000)
- García Yáñez, Z. Psicomotricidad y sus conceptos fundamentales: esquema e imagen corporal en: *Escritos de la Infancia volumen N° 5*. Buenos Aires: Publicaciones FEPI (1995)
- Gómez, Valeria. *Metodología de la investigación. Guía de estudio*. Facultad de Actividad Física y Deportes UFLO: apunte para la carrera de Licenciatura de Educación Física (2006)
- Hernández Sampieri, R; Fernandez Collado y Baptista Lucio. *Metodología de la Investigación*. México: Ed. McGraw – Hill Interamericana de México (1996)

- Maranzano, S (2000). *Actividad Física para la Tercera Edad*. Buenos Aires: Ed. Dunken (2003)
- Lacan, J (1966). El estadio del espejo como formador de la función del yo ["je"] tal como se nos revela en la experiencia psicoanalítica en: *Escritos 1*. Madrid: Ed. Siglo XXI (1985)
- Le Boulch, J. (). *La Educación Psicomotriz en la escuela primaria*. Ed. Paidós (1986)
- Padua, J. *Técnicas de Investigación Aplicadas a las Ciencias Sociales*. Chile: Ed. Fondo de Cultura económico (1994).
- Pont Geis, P. *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Ed. Paidotribo (1994)
- Ramírez Franco; M. A. *Los Adultos y la Natación*. Universidad de Flores. Facultad de Actividad Física y Deporte. Buenos Aires (2001)
- Rubio, M. J. y Varas, J. *El Análisis de la Realidad en la Intervención Social: Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Ed CCS (2004).
- Samaja, J. *Epistemología y Metodología. Elementos para una teoría de la Investigación Científica*. Buenos Aires: Ed. Eudeba (1993)
- Schmitt, P. *Nadar, del descubrimiento al alto nivel – un enfoque innovador en la enseñanza de la natación*. Barcelona: Ed. Hispano Europea S.A. (1996)
- Strnad, R (s/f). *Natación primer y segundo nivel*.
- Vilte, E; Gómez, J. *La Enseñanza de la Natación*. Buenos Aires: Ed. Stadium (1994)
- Zarebsky, G. *Hacia un buen envejecer*. Buenos aires: Ed. Universidad Maimónides (2005)