

La mujer vieja y el Aqua Gym

Sede Nazca, 2010

Universidad de Flores, Facultad de Actividad Física y Deporte

Alumna: Tamame María Rita

Legajo: 7973

Correo electrónico: mariaritatamame@yahoo.com.ar

Tutora: Lic. Valeria Gómez

Índice

| | |
|---|-----------|
| RESUMEN | 3 |
| PALABRAS CLAVES..... | 3 |
| VALIDACIÓN CONCEPTUAL | 4 |
| 1.1. ÁREA TEMÁTICA, RAMA Y ESPECIALIDAD | 4 |
| 1.2. TEMA Y SUBTEMA..... | 4 |
| INTRODUCCIÓN..... | 4 |
| 1.3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA | 5 |
| 1.4. REVISIÓN DEL ESTADO DE ARTE Y ANTECEDENTES..... | 5 |
| 1.5. RELEVANCIA SOCIAL, COGNITIVA Y PROPÓSITOS | 7 |
| Relevancia Social | 7 |
| Relevancia Cognitiva | 8 |
| Propósitos | 9 |
| 1.6. MARCO TEÓRICO | 10 |
| Capítulo 1: Vejez..... | 10 |
| a) Concepto de vejez..... | 10 |
| b) Socialización | 13 |
| a. Teorías sociales modernas..... | 13 |
| b. Socialización y actividad física | 14 |
| Capítulo 2: Recreación y vejez | 15 |
| a) Una nueva disciplina | 15 |
| b) Beneficios de la recreación durante la vejez | 16 |
| Capítulo 3 | 17 |
| a) Definición de motivación/Motivos | 17 |
| b) Motivación en la clase de Educación Física | 19 |
| c) Definición de Adherencia..... | 21 |
| d) Motivos de Adherencia en la vejez | 22 |
| a. Motivos de adherencia a la actividad física durante la vejez | 22 |
| b. Motivos de adherencia al programa de aqua gym adaptado a la vejez... 23 | 23 |
| c. Relación docente alumno en el programa de Aqua Gym para la vejez ... 24 | 24 |
| 1.7. HIPÓTESIS | 28 |
| 1.8. OBJETIVOS..... | 28 |
| a. Objetivo General..... | 28 |
| b. Objetivos Específicos | 28 |

| | |
|---|----|
| MATERIALES Y MÉTODOS | 29 |
| 2.1. TIPO DE DISEÑO | 29 |
| 2.2. DISEÑO DE OBJETO: SISTEMA DE MATRIZ DE DATOS | 30 |
| 2.3. FUENTES DE DATOS | 31 |
| 2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA | 31 |
| 2.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS | 32 |
| 2.7. PLAN DE TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS | 33 |
| ANÁLISIS Y CONCLUSIONES | 33 |
| 3.1. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS / ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS | 33 |
| 3.2. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS | 37 |
| ANEXOS | 39 |
| Anexo 1 – Modelo de Cuestionario | 39 |
| BIBLIOGRAFÍA | 40 |

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó para tratar de descubrir cuáles eran los motivos de adherencia, respecto de la relación docente alumna, que llevaban a las mujeres viejas a concurrir en forma prolongada e ininterrumpida, a las clases de aqua gym que se impartían en el Jardín Dulce de Leche, en la ciudad de San Carlos de Bariloche.

Para averiguar estos motivos se tomó como muestra a un grupo de 14 mujeres mayores de 65 años que realizaban la actividad en este lugar. Se tomaron encuestas abiertas a domicilio, ya que al momento de la recolección de datos, ya no me encontraba trabajando en el lugar.

Los datos obtenidos demostraron que no sólo la actividad deportiva era la que generaba una motivación por asistir a las clases, sino que la función de la docente, su desempeño y su forma de contener y relacionarse con las alumnas era de suma importancia para que éstas siguiesen concurriendo.

Los resultados demostraron que las alumnas de estas clases, además de sentirse cómodas en el agua y sentir los beneficios de esta actividad, tenían un trato especial y eran muy contenidas en la clase. Señalaron que la profesora hacía más que dar una clase de aqua gym, ya que las ayudaba al entrar y salir de la piscina, a cambiarse, colocarse una campera o bien mostraba preocupación cuando alguna de ellas faltaba a clase.

PALABRAS CLAVES

Mujer Vieja – Aqua Gym – Adherencia – Motivación – Relación docente alumno

VALIDACIÓN CONCEPTUAL

1.1. ÁREA TEMÁTICA, RAMA Y ESPECIALIDAD

Área temática: Ciencias de la educación

Rama: Educación Física

Especialidad: Recreación

1.2. TEMA Y SUBTEMA

Tema: La mujer vieja y el aqua gym

Subtema: Factores de adherencia que producen que la mujer vieja practique aqua gym en el Jardín Dulce de Leche, por un tiempo prolongado.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se puede observar un aumento en la práctica de actividad física en la población vieja, pero frecuentemente sucede que ellos no pueden encontrar un ámbito confortable donde desarrollarla.

Varias podrían ser las razones que lleven a la persona a no sentirse cómoda o a gusto con la actividad. Pero en Bariloche se encontró un grupo de mujeres que realizó esta actividad por un tiempo prolongado.

En el Jardín Dulce de Leche, de la ciudad de San Carlos de Bariloche, se ha observado que las mujeres viejas que concurrían a la clase de aqua gym, lo hacían desde hacía más de dos años en forma continuada, procurando no faltar a las clases y con una predisposición muy buena frente a las actividades propuestas.

En este trabajo de investigación se indagó sobre los motivos que llevaron a estas personas a seguir concurriendo a estas clases, y no a otras de similares características, que se realizaban en otros establecimientos y con otros profesores.

1.3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

¿Cuáles eran los motivos de adherencia respecto a la relación docente alumno que llevaban a las mujeres viejas, que concurrían a las clases de aqua gym en el Jardín Dulce de Leche, entre los años 2005-2009, a realizar la actividad por tiempo prolongado e ininterrumpido?

1.4. REVISIÓN DEL ESTADO DE ARTE Y ANTECEDENTES

Al comenzar a indagar sobre otras investigaciones o trabajos relacionados con este tema, la búsqueda se tornó compleja ya que no abundan trabajos relacionados; pero en la Universidad de Flores, tres profesoras tuvieron inquietudes similares a las mías y realizaron trabajos de investigación que se relacionan con éste.

Una de ellas, la Lic. Reston (2006), en su trabajo “Las mujeres adultas y el Aqua Gym”, indagó sobre los factores que llevaban a la mujer a elegir el Aqua gym como actividad para desarrollar durante su vida adulta; Por otro lado, la Lic. Carbajales (2006), estudió los resultados positivos que se desprenden de realizar esta actividad, como el fortalecimiento de la autoestima y el aumento de los niveles de participación familiar.

Por último la Lic. Metzler (2007) en su trabajo “Tango aeróbico, su práctica sistemática y la salud como motivo de adherencia”, trata en profundidad el motivo principal que genera adherencia a un programa de tango aeróbico.

La Lic. Reston, en su investigación, nos detalla cómo las mujeres encuestadas tuvieron períodos en sus vidas en que abandonaron la actividad física. En la mayoría de los casos se debió a la falta de tiempo liberado de obligaciones. Pero luego de los 60 años, aproximadamente, estas mujeres cuentan con más tiempo disponible y por ello retoman la actividad física, y el medio acuático es en el que siente menos dolor y disminuyen el peso de su cuerpo.

En cuanto a los motivos de continuidad y permanencia en la actividad se deben fundamentalmente a que, el aqua gym, otorga los beneficios buscados en el área de salud y que además como actividad es entretenida y mantiene motivados a los participantes permitiendo que la vivencien como una actividad recreativa y no como una obligación más.

También en la entrevista grupal, la licenciada se encontró con que la mayor importancia que destacaron las alumnas, fue la del sentido de pertenencia a un grupo de pares, lo cual influye en la continuidad de la actividad.

Por otro lado, la Lic. Carbajales, en su trabajo, nos habla de los beneficios que aporta la realización de un programa de actividad física acuática en un grupo de personas mayores. Pese a que el motivo generador de la inclusión de los mismos al programa fue una prescripción médica para tratar dolencias musculares, dichos adultos fueron encontrando en la actividad, el medio para acercarse a sus familiares y así modificar su posicionamiento dentro del ámbito familiar. Además notaron un fortalecimiento en su autoestima al vivenciar los distintos logros que alcanzaban, avanzando en el programa.

La totalidad de las alumnas del programa se habían encontrado con un incremento en la valoración de sus méritos y cualidades, por parte de ellas mismas y de los demás. Notaban un fortalecimiento en su autoestima y con sorpresa manifestaban como se habían acercado a los demás miembros de su familia.

Estas dos investigaciones nos muestran los motivos por los cuales, las mujeres adultas mayores eligen esta actividad y los beneficios que encuentran al desarrollarla; pero en este trabajo se indagará sobre los motivos de adherencia en la relación docente alumno, de las mujeres adultas que asistían a las clases de Aqua gym en el Jardín Dulce de Leche, lo que las llevaba a seguir asistiendo a las mismas por un tiempo prolongado.

Es en este punto, es oportuno citar el trabajo de la Lic. Metzler, que al plantearse cuál sería el motivo principal que generaba adherencia a un programa de tango aeróbico, concluyó que el principal motivo es el “cuidado de la salud”

En su trabajo destaca que la actividad física tiene una labor fundamental en el colectivo de las personas mayores dado que sus condiciones de salud, tanto física, mental y social van declinando o se deterioran. La práctica de ejercicio físico, por ende, junto con las modificaciones en los hábitos de vida, inciden de manera favorable en la calidad de vida de dicho grupo etario.

Destaca también que es necesario conocer cuáles son las motivaciones y expectativas que tienen los mayores para practicar ejercicio físico y de esta forma ofrecerles cuales son los aspectos que más valoran de un programa regular de actividad para conocer como favorecer su *adherencia* al ejercicio.

1.5. RELEVANCIA SOCIAL, COGNITIVA Y PROPÓSITOS

Relevancia Social

Este trabajo de investigación surgió como una idea para investigar, al percibir la concurrencia prolongada de un grupo de mujeres a una misma clase de aqua gym adaptada a la vejez, ya que lo hacían desde hacía ya varios años y en forma ininterrumpida.

Las personas que suelen hacer actividad física, también suelen cambiar de gimnasios, piscinas, profesores, etc. Para que la actividad que realizan no les resulte monótona y aburrida luego de un tiempo prolongado, por este motivo me resulta relevante llevar a cabo este trabajo de investigación, ya que si logro percibir y destacar los motivos de adherencia de estas mujeres a esta actividad y en este lugar en particular, tal vez ayude a que se apliquen a otras actividades o en otros lugares y así favorecer el desarrollo de las mismas.

También me va a servir como profesora, ya que al averiguar estos motivos podré conservarlos y hasta potenciarlos, pudiendo aplicarlos en futuras clases ya sea al retomar con este grupo o al formar nuevas clases en éste u otro lugar.

Relevancia Cognitiva

La recreación en la vejez se ubica como una disciplina de aparición reciente, que posa su mirada sobre el tema del tiempo libre y los fenómenos que aparecen, en cuanto a su uso y disfrute en las personas que lo realizan.

Hoy en día, las personas mayores buscan satisfacer necesidades materiales, pero también necesidades que "antes" no eran vistas como importantes: necesidades de participar, hablar, decidir, comprometerse, divertirse, recrearse, aprender e intervenir en grupos.

Las estructuras recreativas pueden presentar las condiciones adecuadas para que en el "aquí y ahora" se abra un lugar para el disfrute, el descanso o el desarrollo de las personas viejas en el tiempo libre, ayudando a atravesar un envejecimiento sano. Les da la oportunidad de ayudarlos a estar preparados para adaptarse a los cambios y pérdidas sociales característicos de esta etapa de la vida; para crear nuevamente, estar motivados y establecer nuevas metas en sus vidas, nuevos intereses y estilos de vida. (Los Santos, S. F., 2002).

La recreación ha contemplado la actividad en la tercera edad, los beneficios que ésta produce en la persona vieja y la mejor manera de realizarla para que se produzcan óptimos resultados, pero hay un aspecto olvidado, un factor del que no se habla en los libros de recreación o en los de planificación de clases no formales. Éste es, el de la **relación docente alumno**.

Es importante reconocer que en el proceso enseñanza-aprendizaje no solo entran en juego los conocimientos pedagógicos del profesor, los recursos y condiciones materiales disponibles o el nivel socio-económico de los alumnos, sino también, el vínculo emocional que se establece entre aprendices y maestros. (Carrasco, A. s/f).

En los antecedentes ya vimos los aportes que hicieron distintas personas con respecto a algunos de estos temas.

Restón (2006), estudió los factores principales por los cuales las personas adultas eligen hacer aqua gym; Carbajales (2006), analizó los beneficios que tiene esta actividad durante la vejez; y Metzler (2007), demostró que el principal motivo de adherencia al tango aeróbico durante la vejez, eran los beneficios que producía en cuanto al cuidado de la salud.

Pero existe un aspecto que no está siendo analizado por ninguna de estas personas y que encuentro que tampoco es tratado por la recreación en la vejez.

Como ya se ha mencionado en los antecedentes, no se han encontrado estudios previos que indaguen de qué manera y hasta qué punto las relaciones personales entre los docentes y alumnos influyen en el aprendizaje. Es importante mencionar la relevancia de esta investigación en este campo cognitivo. Se espera que futuras investigaciones analicen de manera más profunda y detallada la importancia de estas relaciones interpersonales y como ellas condicionan de manera crucial el avance del aprendizaje, el sentido de permanencia y continuidad en la actividad, y el compromiso con el que se la realiza. Se espera que este trabajo de investigación, sea el punto de partida y el primer paso para que la recreación en la vejez comience a indagar sobre otro aspecto fundamental en éste área.

Propósitos

- ✓ Fomentar el desarrollo profesional del docente de educación física para promover la adherencia de las mujeres viejas, a las clases de Aqua Gym.
- ✓ Compartir y expandir los resultados de este trabajo con profesores de educación física.
- ✓ Demostrar con los resultados de este trabajo, que existe una alternativa distinta que ayuda a mejorar la adherencia a las clases de Aqua Gym.
- ✓ Difundir los beneficios de la relación docente alumno que se tiene en estas clases, para que otros profesores de educación física puedan implementarlos en otros ámbitos y áreas.

1.6. MARCO TEÓRICO

Capítulo 1: Vejez

a) Concepto de vejez

La vejez ha de contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado. Se trata de cambios graduales en el que intervienen un número muy considerable de variables con diferentes efectos o que dará como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad cronológica.

Lidia C. Antuña (2001) nos explica de la siguiente manera las diferentes acepciones de vejez:

“Hay una vejez cronológica que en realidad se basa en la edad del retiro del ámbito laboral, entonces decimos que a partir de los 65 años se es viejo y existe una vejez funcional que utiliza *viejo* como sinónimo de incapaz o limitado. Esto es erróneo pues la vejez no significa incapacidad y hay que luchar con la idea de que el viejo es funcionalmente limitado.

La vejez como cualquier otra edad posee su propia funcionalidad, las barreras a la funcionalidad de los ancianos surgen con frecuencia de las deformaciones y mitos sobre la vejez más que de reflejos de deficiencias reales”.

Pero “si queremos encontrar una concepción de la vejez más equilibrada, podemos reconocerla como una etapa vital, basada en el reconocimiento que el transcurrir del tiempo produce efectos en la persona, la cual entra en una etapa distinta a las vividas anteriormente, semejante a otras etapas vitales como pueden ser la niñez o la adolescencia. La vejez constituye una etapa más de la experiencia humana y por lo tanto puede y debe ser positiva y de desarrollo individual y social” (Antuña, 2001: s/p).

Además de los distintos tipos de concepciones que podemos encontrar de la vejez, también tenemos distintas teorías en cuanto a la manera de enfocar esta etapa de la vida.

Según, Salvarezza (2008), hay dos formas predominantes de enfocar el tema de la vejez. Una es la que postula **la teoría del desapego** que plantea que a medida que la persona envejece y pierde interés por las actividades y objetos que lo rodean, se aísla más del entorno, de problemas ajenos y reduce la interacción con los otros. Ese desapego, un proceso planteado como universal, inevitable e intrínseco, cumple entonces también una función social que permite que se produzca un correcto desarrollo de las generaciones más jóvenes. La segunda teoría, la **Teoría de la actividad o del apego** sostiene que los viejos deben permanecer activos tanto tiempo como sea posible y que deben buscarse sustitutos para aquellas actividades que ya no puedan realizar. El buen envejecer en la teoría del apego será la capacidad subjetiva de aceptar y acompañar estas inevitables declinaciones sin obstinarse en mantenerse joven. El entorno tendrá que contribuir a que cada viejo se mantenga apegado a sus actividades y objetos y en caso contrario, buscar actividades sustitutas. (Scaglia, H y Mammana, A, 2001).

Para que este envejecer sea más favorable no hay que dejar de tener en cuenta que como el ser humano es un ser cultural, factores exógenos intervienen, modulan y, aún, explican cualquier forma (patológica, normal y óptima) de envejecer.

Como señala Fernández-Ballesteros, R. (1985), un amplio margen de modificabilidad del ser humano a lo largo de la vida, permite predecir que se puede envejecer “bien” mediante la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud y que ello es posible a través del aprendizaje de estilos de vida saludables.

También en su investigación, señala que una de las teorías sociológicas o psicosociales sobre la vejez y el envejecimiento es la de la desvinculación. Esta teoría, postula que el proceso social de retirada del sujeto mayor de la vida activa, no hace más que prepararle para el momento ineludible de la muerte, desvinculándole de las distintas estructuras sociales (la pareja, la familia, el grupo, la sociedad).

Hay dos tipos de desvinculación notables durante esta etapa de la vida: la desvinculación social referida al trabajo y las relaciones sociales; y la desvinculación psicológica que hace que el individuo se retraiga de su implicación emocional con el otro y la sociedad.

Por lo que se refiere a la desvinculación social, en todo ciclo de la vida, existe una relación importante entre las redes de apoyo social y la morbilidad y la mortalidad. En otras palabras, el aislamiento y la ausencia de relaciones sociales son predictores de enfermedad y muerte.

Con respecto a las redes de apoyo social en la salud, tanto física como mental, la frecuencia de relaciones permite diferenciar significativamente la salud psíquica, pero no parece estar asociada ni con el estado mental del individuo ni con la mayor parte de indicadores de salud.

En conclusión, Fernández-Ballesteros, R. (1985), señala que para el “buen” desarrollo de la vida del viejo, se debe tener en cuenta que el llevar una vida activa, mediante la recreación y la actividad, puede ser una estrategia preventiva para el envejecimiento.

b) Socialización

a. Teorías sociales modernas

En la Revista digital Internacional de Sociología, nos encontramos con una publicación que nos detalla los siguientes conceptos de las teorías de socialización moderna: “Desde que Durkheim (1903), introdujo el término y sus planteamientos respecto a la *Socialización*, distintos investigadores de las diferentes ciencias sociales han aportado definiciones y teorías focalizando su atención en los factores directamente relacionados con sus respectivas disciplinas. Las teorías sociológicas modernas han ido incorporando diferentes propuestas, clases y aspectos de socialización, que matizan y enriquecen las visiones iniciales sobre este elemento de análisis sociológico en el pensamiento clásico”

Así, por ejemplo Merton (1949) introdujo los conceptos de *socialización anticipadora* y de *frustración relativa* dentro de su teoría del grupo de referencia, como situaciones y procesos que ayudaban a los individuos a aprender e interiorizar los valores de grupos sociales diferentes (de referencia) a los de sus grupos sociales de origen (de pertenencia).

Berger y Luckman (1966) revisaron y redefinieron los procesos de *socialización primaria y secundaria*, planteando la socialización como un proceso que dura toda la vida y que siempre tiene lugar en el contexto de una estructura social específica, donde los contenidos que se internalizan se ven cuestionados permanentemente en su realidad subjetiva, siendo la interacción con los otros y, sobre todo, los otros significativos, el proceso fundamental de permanencia de la realidad subjetiva.

Por otro lado, Bourdieu (1979) entendía la socialización como proceso de incorporación y reproducción o transformación de los *habitus*. Para Bourdieu, la importancia del *habitus* radica en que un conjunto coherente de disposiciones subjetivas, capaces simultáneamente de estructurar representaciones y de generar prácticas, podía ser pensado y analizado como el producto de una historia, es decir, de una secuencia necesariamente heterogénea de condiciones objetivas, aquella que define la trayectoria de los individuos como movimiento único a través de campos sociales como la familia de origen, el sistema escolar o el universo profesional.

b. Socialización y actividad física

El mismo artículo, "*Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez*", publicado en la Revista Internacional de Sociología, menciona que debido probablemente a la "juventud" del fenómeno del envejecimiento demográfico en las sociedades avanzadas, no es hasta la década de los ochenta y, especialmente, desde finales de los noventa, cuando comenzaron a realizarse investigaciones sobre la incidencia del ciclo de vida y de los factores sociales, en la práctica de actividad física de las personas mayores.

En las relaciones entre ciclo de vida y práctica de actividad deportiva, diferentes investigadores coinciden en señalar que los procesos de la vida humana, condicionan las actuaciones futuras en actividad física.

La cuestión de las condiciones de vida y las posiciones sociales ocupadas, como factores influyentes en el proceso de socialización y/o en la actividad física en la vejez, no suele ser identificada en los estudios y hay un cierto vacío en la literatura.

Sobre los factores asociados a la adherencia al ejercicio en las personas mayores, existen las siguientes tendencias: los mayores que se perciben de clases más altas practican más y aquellos que han ido más a la escuela tienen índices más elevados de práctica física. Parece existir una relación entre pasado activo y posterior práctica de mayor; y las influencias sociales y familiares están asociadas a la adherencia al ejercicio.

Capítulo 2: Recreación y vejez

a) Una nueva disciplina

Vivimos en un país envejecido según definición de los organismos internacionales dedicados al estudio de los fenómenos poblacionales. Y el número de adultos mayores sigue creciendo constantemente, particularmente en la Ciudad de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires.

Los viejos de hoy se lanzan en la búsqueda de satisfacción de necesidades materiales (vivienda, salud, etc.) pero también de necesidades que "antes" no eran vistas como importantes: necesidades de participar, hablar, decidir, comprometerse, divertirse, recrearse, aprender e intervenir en grupos. Para eso buscan formas de auto organización en sus tiempos liberados de obligaciones. Estos fenómenos provocan múltiples interrogantes y exigen respuestas teórico prácticas.

En este marco, la Recreación en la Vejez se ubica como una disciplina de aparición reciente, que posa su mirada sobre el tema del tiempo libre y los fenómenos que aparecen, en cuanto a su uso y disfrute en las personas que lo realizan.

Todas las actividades avocadas a la Recreación durante la Vejez se desarrollan para satisfacer estas demandas, con un modelo de aprendizaje que se ubica en el ámbito de la Educación No Formal. (Estilo de educación caracterizado por desplegar un espacio flexible, creativo, donde sistematizar las prácticas, haciendo lugar a diferentes experiencias, conocimientos e interrogantes).

b) Beneficios de la recreación durante la vejez

El envejecimiento es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. Entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada.

Las estructuras recreativas pueden presentar las condiciones adecuadas para que en el “aquí y ahora” se abra un lugar para el disfrute, el descanso o el desarrollo de las personas viejas en el tiempo libre y es la actividad recreativa la que puede convertirse en un nuevo motor organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

Además, si en la vejez es esperable un importante incremento de las pérdidas: en el deterioro de las funciones vitales (audición, visión, movilidad, etc.), pérdida de trabajo, de seres queridos, pero a la vez con un incremento del tiempo libre, la recreación se presenta como un espacio privilegiado donde se pueden elaborar las pérdidas y encontrar nuevos modos de compensaciones. (Fajn, S, 2008).

“La actividad físico - recreativa se ha identificado constantemente como una de las intervenciones de salud más significativas de las personas de edad avanzada.

Dentro de sus beneficios inmediatos en el aspecto físico se pueden citar:

- Mayores niveles de auto eficacia.
- Mayor control interno.
- Mejoría en los patrones de sueño.
- Mejor relajación muscular.

Las personas que se mantienen físicamente activas tienden a tener actitudes más positivas en el trabajo, están en mejor estado de salud y tienen mayor facilidad para lidiar tensiones” (Los Santos, S. F., 2002: s/p).

La **recreación** es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. La palabra recreación nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

Capítulo 3

a) Definición de motivación/Motivos

“La motivación es el concepto que utiliza la psicología para explicar el comportamiento, es decir, se refiere a la **causa de la conducta**. Más específicamente, el concepto de motivación se utiliza para explicar diferentes efectos que pueden constatarse en el comportamiento observable de una persona, efectos tales como:

- El inicio de un comportamiento o comienzo de una nueva actividad.
- El mantenimiento de un comportamiento o persistencia de una actividad en curso.
- La dirección u objetivo que tiene el comportamiento.
- La intensidad o fuerza con que se realiza un comportamiento.
- La finalización o terminación de un comportamiento.

Para su explicación la psicología supone la actuación de “fuerzas” sobre el organismo, fuerzas que actúan desde dentro del organismo o desde el exterior del mismo, y que serían las responsables de tales efectos sobre el comportamiento.

(...) En el estudio de la motivación se ha producido una traslación a la psicología del concepto de la física de “energía”. Esto ha tenido como consecuencia dar lugar a dos grandes formas de entender la motivación:

- A. En unos casos se entregan las propiedades energéticas a los elementos del ambiente, llamándolos “**estímulos**”. De esta manera se desarrollará la motivación como “propulsión”, basada en los estímulos o determinantes extrínsecos del comportamiento.
- B. Mientras que en otros casos las propiedades energéticas se otorgan a aspectos del propio individuo, llamándolas “**necesidades**”. Lo que da lugar a la motivación como “tracción”, basada en las necesidades o determinantes intrínsecos del comportamiento.

En conclusión, el concepto de motivación se utiliza para explicar el “porque” del comportamiento. ¿Por qué en una situación dada se produce un comportamiento y no otro?, ¿por qué un comportamiento se realiza con mayor intensidad que otros? Es decir, la motivación se corresponde con la contestación a la pregunta sobre el “porque” del comportamiento y su contestación nos da razón de la consistencia del comportamiento en el tiempo, así como de la especificidad situacional de la misma” (Fernández-Abascal, Enrique G., 2001: 25-26).

Con respecto a este tema, Metzler (2007), destaca en su trabajo de investigación que la motivación para la adhesión a un programa de actividad física es un factor fundamental. Toda conducta humana requiere un esfuerzo y que se realice con asiduidad, y no por obligación.

“Una conducta está motivada cuando produce algo que mueve al individuo a comportarse de cierta forma” (Pont Geis, 1998: 21).

La autora cita a Skinner (1986), quién desarrolla el siguiente informe: la conducta motivada reúne una serie de características y se produce de forma cíclica: primero, se despierta un motivo o impulso. Este motivo puede nacer por necesidades fisiológicas (hambre, sueño) o bien por necesidades psicológicas o afectivas como pueden ser el deseo de compañía, el reconocimiento social, integración a un grupo, etc.; en segundo lugar se presenta una serie de actos de conducta durante los cuales el organismo busca un medio de satisfacer o de seducir el impulso y, en tercer lugar, se llega a un objetivo, por el cual el impulso se reduce o termina.

b) Motivación en la clase de Educación Física

Todo docente conoce que una de las funciones didácticas más importantes de la clase está concebida en la denominada: "orientación hacia los objetivos" porque ella lleva implícita en si la llamada: motivación de la clase que se debe mantener durante todo el transcurso en que se desarrolla la actividad docente. A través de esta actividad fundamental, se logra retomar la parte genuina y natural que lleva implícito el ejercicio físico mediante la explicación detallada de lo que se hará en la clase estimulando y desarrollando la iniciativa natural, propiciando a través de la afectividad dirigir al alumno hacia una madurez equilibrada y personal.

Está demostrado que los alumnos que valoran las clases como agradables, llevan aparejada una actitud de acercamiento a la actividad. La apelación a la confianza y autoestima individual se manifiesta como una técnica de intervención didáctica fundamental en las clases de Educación Física.

El profesor de Educación Física es indiscutiblemente un animador, que diariamente en el transcurso de su labor docente, pone en juego estímulos constantes para que sus alumnos y alumnas mantengan y vayan aumentando progresivamente una actitud favorable hacia la educación física como asignatura y por ende ante el ejercicio físico.

Es de vital importancia, por tanto, conocer previamente las características de los alumnos y alumnas que conforman los grupos con que se trabaja, para de esta manera poder propiciar una estimulación adecuada en cada clase y a cada grupo en particular. Ya que en ocasiones lo que se emplea para un grupo, no es lo adecuado para otro.

"El fracaso de muchos educadores radica en que no motivan convenientemente sus clases".

Para evitar esto es menester recordar que mantener activa la clase es una tarea pedagógica sistemática que requiere de la motivación permanente, por eso es sumamente importante tener en cuenta los siguientes puntos:

- La estimulación individual
- La corrección directa y la estimulación activa a los menos aventajados, tomándoles de la mano, dándoles una palmadita en el hombro a la vez que volvemos a demostrarles cómo hacerlo correctamente.
- Para los más aventajados, estimulando y demostrando la utilidad de la tarea que realizan y los beneficios de la misma.
- Al finalizar las actividades principales de la clase hacer que los alumnos y alumnas sean capaces de realizar una auto-evaluación y evaluar a sus compañeros también.

La motivación constituye uno de los ejes fundamentales para aquellos que se propongan hacer del resultado de las clases de educación física que imparten, un éxito o un fracaso partiendo de comprobar quién constituye el verdadero problema para que la actividad fluya con la claridad necesaria: o los estudiantes que con determinados comportamientos inhiben la actividad del profesor o los profesores que no saben motivar y dirigir con calidad a través de la clase el proceso de enseñanza-aprendizaje que diariamente desarrollan (González López, s/f).

c) Definición de Adherencia

“De forma general el concepto de adherencia significa: unión física, pegar una cosa con otra” (Real Academia Española, 1992). En el campo de la actividad física implica incorporar ésta a nuestro estilo de vida, es decir, comprometernos a un programa de actividad física regular. La adherencia a la actividad física es un concepto tan complejo como importante. Complejo, porque hay que atender a las diferencias individuales y el procedimiento que es útil para una persona puede no serlo para otra; e importante, porque mejora la salud de todos.

No debemos olvidar que la adherencia a una actividad física está relacionada con factores biológicos (sobrepeso, porcentaje de grasa corporal), psicológicos (motivación, auto eficacia, depresión, marcarse metas realistas, etc.), de comportamiento (fumar, tiempo de ocio activo, personalidad, etc.), sociales (apoyo familiar, problemas familiares, conflictos laborales, nivel educacional, etc.) y ambientales (apoyo social, lugar y horas de la actividad, intensidad inicial, variedad de la actividad física, coste del programa, etc.)”. (Rodríguez, M; Fernández, P y Paniza Prados, J, 2001: 84).

Por otro lado, tenemos la definición de *adherencia terapéutica*, que en el caso de nuestra actividad específica, en la que basamos nuestro trabajo de investigación, nos puede ser muy útil.

Libertad, Martin Alonso (2004), señala que “para referirse al fenómeno de adherencia al tratamiento médico, se reconoce un conjunto de términos como: cumplimiento, colaboración, alianza, adhesión y adherencia terapéutica”. “Estos últimos vocablos – adhesión y adherencia terapéutica – se utilizan con el objeto de expresar una relación más interactiva entre el profesional sanitario y el paciente”, que en nuestro caso vendría a ser la relación entre profesor-alumno. Ya que es fundamental que el viejo se sienta identificado con la actividad y esta genere una adhesión, de esta manera el compromiso será mayor, proporcionando mejores beneficios para la persona que la realiza.

d) Motivos de Adherencia en la vejez

a. Motivos de adherencia a la actividad física durante la vejez

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por períodos prolongados.

“La realización de programas de ejercicios, en forma constante y por períodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades y por estos motivos, los viejos toman la iniciativa para realizar alguna actividad:

Algunos de los motivos son:

- Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento.
- Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.
- Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.
- La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.
- En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.
- Aumento del gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.
- Mejora del sueño y sensación de bienestar general.
- Incremento en la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales” (Anónimo, 2009).

b. Motivos de adherencia al programa de aqua gym adaptado a la vejez

El aqua gym es un deporte que se practica en el agua. La palabra Aqua gym, de origen inglés, viene a unir los términos 'gimnasia' y 'agua'. Esta actividad, se trata de una nueva variante del fitness. Los beneficios de esta práctica son numerosos y es una especialidad gimnástica que cada vez tiene más usuarios. Su éxito, se ve más en sectores poblacionales de edad avanzada o que han sufrido algún tipo de daño articular, muscular u óseo.

Los motivos de adherencia pueden ser muchos y bien variados, pero en artículos relacionados con este tema se han destacados los siguientes componentes, como los que más atraen al que practica esta actividad:

- Mejora de la condición cardiorrespiratorio
- Trabaja la fuerza y resistencia muscular
- Mejora de la flexibilidad
- Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad

Objetivos específicos del Aqua gym:

- Reeduca la respiración (presión hidrostática)
- Mejora la postura (conocimiento corporal, equilibrio, propiocepción)
- Favorece la corrección de la postura (presión hidrostática)
- Favorece el retorno venoso (presión hidrostática)
- Favorece la reeducación de la respiración (presión hidrostática)
- Mejora las cualidades y capacidades físicas, como el acondicionamiento físico general, aeróbico y muscular (resistencia del agua)
- Desarrollando la condición física, proporciona al individuo una apariencia joven y de salud, disminuyendo las posibilidades de enfermedades
- Proporciona al individuo mayor capacidad de resistencia al estrés
- Favorece la relajación (flotación, turbulencia y temperatura – efecto del masaje) (González López, L., s/f).

c. Relación docente alumno en el programa de Aqua Gym para la vejez

i. Dimensión emocional

Existe un aspecto poco considerado en las reflexiones sobre los factores que afectan la calidad de los aprendizajes: la **dimensión emocional** de la relación docente-alumno.

Es importante reconocer que en el proceso enseñanza-aprendizaje no solo entran en juego los conocimientos pedagógicos del profesor, los recursos y condiciones materiales disponibles o el nivel socio-económico de los alumnos, sino también, el vínculo emocional que se establece entre aprendices y maestros. (Carrasco, A. s/f).

El principal propósito del profesor es que sus alumnos aprendan, o en el caso del aqua gym, que desarrollen en forma beneficiosa y favorable la actividad, y que encuentren en ella un ambiente confortable.

Esta situación puede resultar fácil cuando se trabaja con alumnos aventajados o con interés por aprender. Sin embargo, la situación se vuelve mucho más complicada cuando los aprendices son personas mayores con problemas físicos o con reticencia por realizar una actividad o salir de sus hogares.

En muchos de estos casos es posible que el docente no se plantee como el objetivo principal el aprendizaje de los alumnos, sino su motivación, su incremento en el interés por la clase y su sentimiento de comodidad y pertenencia.

Por su parte los alumnos detectan con cierta facilidad esta disposición real del profesor y cuando los alumnos detectan un profesor auténticamente preocupado por su aprendizaje, lo aprecian y desarrollan una mejor disposición para aprender. (Carrasco, A. s/f).

En los programas de aqua gym, dirigidos a un público viejo, es importante la contención emocional, así como la seguridad en la actividad, ya sea por medio del **contacto físico** o con la palabra. No podemos olvidar que muchas de las personas que asisten a estos programas, lo hacen más como una actividad social que como una actividad para beneficiar su físico y así contrarrestar malestares propios de la edad. Por este motivo es sumamente importante propiciar un espacio donde la persona se sienta a gusto, donde puedan hablar de sus problemas y hasta encontrar a otros individuos que se hallen en situaciones similares a las suyas. La función del docente en estos programas, supera la del profesor que trasmite conocimientos, ya que también cumple una función de contención y proveedor de un ambiente cálido y ameno donde la persona pueda encontrar comodidad y bienestar.

ii. Sostén en el agua

La temática del sostén y la flotación, está ligada a la especificidad de la actividad acuática. El medio acuático convoca al movimiento de por sí. Y el movimiento que se socializa, que se pone en juego en el intercambio con otros, va quitándole poco a poco fuerza a la estereotipia (en muchos casos características de algunas patologías). Es decir, el movimiento que se dinamiza, que no queda fijo, prospera, se transforma en otra cosa, adquiere el valor de comunicación.

¿Qué es el sostén?, Gastón Bachelard en “El agua y los sueños” (1997) nos sugiere una vinculación entre el agua y las significaciones relativas al sostén materno: “De los cuatro elementos, sólo el agua puede acunar. Es el elemento acunador. Es un rasgo más de su carácter femenino: acuna como una madre. El inconsciente no formula su principio de Arquímedes, pero lo vive”. Considero que la vivencia del sostén pone en juego el registro de sensaciones ligadas al equilibrio, a referencias auditivas y visuales, pero asimismo adquiere un valor simbólico en nuestra cultura. En este sentido, dejarse sostener está ligado a la confianza.

Las primeras imágenes que anticipan la acción de “flotar solos”, están ligadas a la sensación de caer al vacío, es decir, a la del no sostén. La sensación de quien aún no flota es la del temor a caerse, a hundirse sin poder salir, pero sobretodo el temor a no ser sostenido. Razón por la cual creo tan importante la presencia allí del otro.

Las primeras aproximaciones al agua se dan en un “proceso de ambientación” que es progresiva, para poder arribar luego al “logro de la flotación”, una vez lograda la posibilidad de la flotación pasa a ser un descubrimiento muy placentero. Esto le permite desplazarse de manera horizontal, ensayando movimientos espontáneos a veces similares a las técnicas de nado.

No podemos olvidar el apoyo de la palabra para contener y tranquilizar a una persona que tiene miedo al agua. En los programas de aqua gym, dirigidos a un público viejo, es importante propiciar seguridad en la actividad, ya sea por medio del **contacto físico** o con la palabra.

“La palabra hablada es la expresión más perfecta de nuestro pensamiento, nos revela al mundo exterior y es el vínculo más potente y eficaz de nuestras relaciones recíprocas. (...) La comunicación es el fundamento en toda relación humana, comunicación entre las personas. La palabra sirve para comunicar lo que queremos, expresar sentimientos, convencer, negociar, mandar, informar” (Otero, A., 2009).

La palabra, además de organizar y orientar la acción, otorga temporalidad, instala ritmos y pausas. (Papaleo, M., 2005).

iii. El contacto en el sostén

El **contacto** es un modo de sostén, sobretodo inicialmente es un apoyo necesario. Intenta facilitar el registro postural, proveer a la persona de un sostén concreto cuando aún no ha sido vivenciado en el agua.

En el caso de la vejez, el cuidador o profesor debe tener mucho cuidado con el contacto físico ya que las características de la piel en el viejo son distintas a las del adulto, adolescente o el niño. Su piel pierde elasticidad, se pone más fina y frágil, y es más propensa a sufrir alteraciones o problemas dermatológicos.

La piel, además de ser el órgano más grande del cuerpo, es el medio que nos pone en contacto con los demás y con lo que sucede en el exterior. Es por este motivo que son de suma importancia todos los factores que acompañan la actividad del aqua gym, ya sean la temperatura del agua, la temperatura del ambiente y sobre todo el contacto con el profesor.

Es de suma importancia que el viejo se sienta a gusto y cómodo en el momento en que el profesor toma contacto con él, ya que si este se siente incómodo, no va a ser posible que se relaje y pueda confiar en su cuidador; ya sea en momentos de flotación o para realizar ejercicios que le sean dificultosos, por su estado físico o por miedos que tenga con respecto al agua.

El contacto directo de las manos sobre el cuerpo del otro, no siempre distiende ni favorece los estados tónicos adecuados para poder moverse allí, es por eso que se debe ofrecer de tal manera que no inquiete, ni incomode; debe ser un contacto poco persistente, atento a lo que el otro va necesitando.

Pero también hay otros modos de sostén corporales que no se limitan al contacto físico: **la mirada y la voz son asimismo formas de contacto y de sostén** que crean cierta especialidad necesaria, conforme avanza el aprendizaje, más aún en casos en que los límites corporales no están claramente delimitados, conformados y establecidos estructuralmente (Papaleo, M., 2005).

1.7. HIPÓTESIS

El principal factor de adherencia, a la práctica del aqua gym de la mujer vieja en el Jardín Dulce de Leche, era el grado de contención emocional y el bienestar que sentían estas mujeres al realizar la actividad, producto de la relación docente alumna.

1.8. OBJETIVOS

a. Objetivo General

- ✓ Analizar la relación docente alumno como motivo de adherencia de las mujeres viejas a las clases de aqua gym en el Jardín Dulce de Leche.

b. Objetivos Específicos

- ✓ Caracterizar la relación docente alumno según:
 - Sostén corporal en el agua.
 - Contención emocional.
 - Contacto físico.
 - Sensación de seguridad en el medio acuático.

2.1. TIPO DE DISEÑO

En este apartado se detallará el tipo de diseño que tiene este trabajo de investigación:

- ✓ Según el estado de arte y los objetivos: Es **Exploratorio**, ya que no existe una idea clara del motivo que produce que las mujeres viejas realicen la actividad de Aqua Gym en el mismo lugar y por tiempo prolongado, con un grado de deserción muy bajo.
- ✓ Según la búsqueda de conocimientos: Es una **Investigación Acción**, ya que el objetivo de la misma es recabar información para luego utilizarla en forma inmediata, ya sea para fortalecer y mejorar mis futuras clases o para proporcionar herramientas a otros docentes.
- ✓ Según el contexto del dato: Es un **trabajo de campo**, ya que se lleva a cabo en una clase determinada.
- ✓ Según el tiempo: Su naturaleza es **longitudinal o diacrónica**, porque se observan los valores de diferentes variables a lo largo del tiempo.
- ✓ Según la perspectiva temporal: Hablamos de que es **Retrospectiva**, porque estudiamos la conducta de estas mujeres cuando realizaban la actividad.
- ✓ Según el tratamiento de datos: Los datos que se analizan son de índole **cualitativo**, porque estamos tratando lo que percibían las mujeres que realizaban la actividad y cuales eran las experiencias vividas por ellas.
- ✓ Según la manipulación de variables: Es **No experimental**, ya que se observan los fenómenos, se registra lo que pasa y luego se lo analiza, pero sin ningún tipo de participación sobre las variables.

2.2. DISEÑO DE OBJETO: SISTEMA DE MATRIZ DE DATOS

Unidad de Análisis: Mujer Vieja

Variable: Relación docente alumna como motivo de adherencia a la clase de aqua gym.

Indicador 1

Dimensión: Sensación de seguridad durante el la flotación

Subdimensiones:

- *Palabras del docente que le daban seguridad
- *Acciones del docente que le daban seguridad
- *Posiciones de flotación en las que se sentía más segura

Procedimiento: Preguntas a la alumna

Indicador 2

Dimensión: Calidad de Contención Emocional

Subdimensiones:

- *Maneras en que se sentía contenida
- *Momentos en que se sentía contenida

Procedimiento: Preguntas a la alumna

Indicador 3

Dimensión: Contacto Físico provisto por la docente

Subdimensiones:

- *Sensaciones que le producía el contacto
- *Formas de contacto que tenía con la docente
- *Cantidad de contacto que tenía con la profesora
- *Calidad de contacto físico que tenía con la docente

Procedimiento: Preguntas a la alumna

2.3. FUENTES DE DATOS

La fuente de datos es primaria, ya que fui yo la que me ocupe de realizar las entrevistas a las señoras que realizaban la clase de aqua gym.

Esta fue la única fuente posible de utilizar en este trabajo de investigación ya que es necesario indagar lo que les sucede a las mujeres que realizaban esta actividad en este contexto determinado, y la única manera de averiguarlo era en contacto directo con ellas.

Los cuestionarios eran totalmente viables ya que las mujeres estaban de acuerdo en colaborar con este trabajo de investigación, se realizaron en forma directa, con una entrevista personal en la casa de cada una de ellas.

Se hicieron de esta manera ya que por cuestiones personales he tenido que dejar de trabajar, pero deseo rescatar los motivos por los cuales estas mujeres se mantuvieron por tanto tiempo en estas clases.

2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

En este trabajo de investigación, el Universo son todas las mujeres viejas que realizan aqua gym en la Ciudad de San Carlos de Bariloche; y la muestra, son las mujeres que realizaban dicha actividad en la pileta del Jardín Dulce de Leche.

Es una muestra **Finalística (No probabilística) Intencional**, ya que este grupo de mujeres fue seleccionado por mí por su comportamiento y su gran asistencia a las clases.

La muestra está compuesta por 14 mujeres mayores de 65 años, que concurrieron a la actividad por más de 2 años consecutivos. Ellas concurrían dos veces por semana a una clase de una hora de duración. Las clases se realizaban de febrero a diciembre ya que en el mes de enero la pileta permanecía cerrada para ser pintada y confeccionarse refacciones.

2.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En este trabajo de investigación, se utilizó como instrumento de recolección de datos la **Entrevista Abierta**. Se realizó una entrevista siguiendo una guía de preguntas para poder llevar una línea de investigación y poder rescatar ciertos datos, pero siempre dejando que las personas entrevistadas puedan expresarse libremente, para así poder rescatar factores que tal vez no se están teniendo en cuenta al momento de planear la matriz de datos.

Se realizó este tipo de entrevista para poder obtener datos de carácter cualitativo y así poder rescatar la riqueza de la experiencia vivida por las mujeres en las clases de aqua gym.

2.6. PLAN DE ACTIVIDADES DE CONTEXTO

Las entrevistas se realizaron en forma personal a cada una de las alumnas, en su propia casa, ya que debido a su edad y a que ya no las veo en forma regular, fui yo la que me acerque a cada domicilio para poder recabar la información necesaria para este trabajo de investigación.

Esto se pudo hacer con facilidad, ya que todas viven en las cercanías del centro de San Carlos de Bariloche y siendo una ciudad chica, las distancias no son importantes.

Mi posición ante la toma de entrevistas fue interactiva ya que las señoras eran entrevistadas en directo. Intenté tomar una posición lo más imparcial posible sin emitir comentarios sobre las respuestas obtenidas.

El hecho de no estar actualmente dictando las clases, creo que ayudo a que las señoras se expresen más libremente y puedan demostrar lo que sentían al realizar dicha actividad sin temor o vergüenza de lo que contestaron, ya que luego no iban a verme en las clases.

2.7. PLAN DE TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos obtenidos se trataron con un **análisis centrado en el valor**.

Con este tipo de tratamiento, los datos obtenidos de las entrevistas, fueron los que le dieron el valor a cada subdimensión de cada variable.

De esta manera se pudo evaluar cuál era la mejor manera de clasificar la información y así re-agrupar los valores de acuerdo a una característica relevante.

ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

3.1. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS / ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Luego de elaborar las entrevistas, leí atentamente las respuestas que me habían dado y me di cuenta de que la mayoría respondía cosas similares que reflejaban el perfil de las clases.

En las encuestas se refleja que el 80% de las mujeres concurren a la actividad por más de dos años. Esta información nos sirve para ver que realmente la población encuestada realizó la actividad por tiempo prolongado, ya que de lo contrario no nos serviría para averiguar los motivos de adherencia y sistematicidad a las clases, porque dichos motivos se confirman con el paso del tiempo.

Las preguntas que continuaron, en cuanto a su asistencia a las clases y si se sentían cómodas en el ámbito acuático, fueron respondidas en un 100% afirmativamente. Esto nos indica que todas asistieron en forma sistemática y se sintieron muy a gusto en el agua. Aunque con respecto al medio acuático, algunas señoras remarcaron que antes le tenían miedo al agua, pero que gracias a las clases y a la poca profundidad de la piscina, este miedo lo fueron controlando y algunas, hasta lo habían perdido. Remarcaron que les ayudó que la profesora les enseñara distintas formas de flotar y que les dé los elementos necesarios para hacerlo, como por ejemplo: flota flotatas.

Luego se analizó el tema de la flotación. Cuáles eran las posiciones preferidas, si lo podían hacer por sus propios medios y si se sentían contenidas con la ayuda de la profesora, tanto física como verbal.

La mitad de las alumnas flotaban por sus propios medios y sin ningún tipo de ayuda, pero la otra mitad necesitaban flotadores (flota flota) para hacerlo, y algunas también necesitaban tener a la profesora cerca para sentirse seguras.

Una de las señoras señaló que *“además del flotador necesito que Rita me sostenga la espalda y me hable porque sino me da miedo, Rita es muy dulce y me ayudó mucho en el agua, porque yo antes no me podía acostar y esto me relaja mucho”*

Algunas de ellas remarcaron que aunque lo podían hacer solas, necesitaban que la profesora las ayude a adquirir la posición horizontal y luego a pararse nuevamente, ya que no podían lograr el cambio de posición por sus propios medios.

Todas remarcaron que la posición elegida fue la de cubito dorsal, boca arriba, y muchas de ellas no estaban dispuestas a realizar la flotación de cúbito ventral ya que tenían mucho miedo de hundirse o de tragar agua.

“Si me acuesto boca abajo, se me hunde la cabeza y me ahogo” señaló una alumna.

Las señoras señalaron que la profesora tenía una manera de hablar muy dulce, siempre alentando a que hagan cosas nuevas y a que no tuviesen miedo, remarcando que ellas eran capaces de hacerlo por sus propios medios.

“Cuando nos enseñaba algo nuevo, Rita decía que era muy fácil, que a nosotras nos tenía que salir y que era muy bueno para nuestro cuerpo”, ésto fue lo que contestó una señora cuando se le preguntó sobre la manera de expresar seguridad que tenía la profesora, sobre su manera de hablarles y de contenerlas verbalmente.

Como se explicó en el marco teórico, el medio acuático tiene muchos elementos beneficiosos para las personas mayores, y tiene características que producen que ellas se sientan mucho más cómodas realizando ejercicios dentro del agua, que fuera de ella; pero en cuanto a la flotación, la sensación de quien aún no flota es la del temor a caerse, a hundirse sin poder salir, pero

sobretudo el temor a no ser sostenido. Pero una vez lograda, la flotación pasa a ser un descubrimiento muy placentero. Esto le permite desplazarse de manera horizontal, ensayando movimientos espontáneos a veces similares a las técnicas de nado.

Luego se indagó sobre el contacto físico; sensaciones que les producía el contacto con la profesora, formas y momentos en que se producía este contacto, cantidad y calidad del mismo.

Todas las señoras estuvieron de acuerdo en que la ayuda provista por la docente no era invasiva y las ayudaba mucho a aumentar su confianza en el agua y en las nuevas ejercitaciones propuestas. Las formas en que eran sostenidas, siempre era tomándolas de la mano, del brazo o de la espalda para poder adquirir la posición horizontal o bien para poder volver a pararse.

“Rita sólo me ayuda en el momento en que me acuesto, porque siento que me voy a hundir, pero una vez que estoy acostada ya no necesito ayuda. Luego me ayuda a pararme”, esto fue lo que dijo una señora cuando le preguntaron sobre los momentos en que era ayudada y sobre la cantidad y calidad de contacto físico provisto por la docente.

También destacaron que una vez finalizada la clase, las ayudaba a salir de la piscina, a ponerse las medias o la campera. Señalaron que Rita estaba muy atenta a sus necesidades, tanto dentro como fuera del agua.

Durante “el sostén” en el agua es fundamental que las alumnas se sientan seguras, ya que un mal momento a esta edad podría significar el abandono de la actividad o el rechazo a seguir realizando ciertos movimientos que le serán muy beneficiosos para mantener en un buen funcionamiento todo su cuerpo, tanto físico como mental.

Respecto a la contención emocional, las señoras remarcaron que otras maneras de ser contenidas, era la libertad que sentían de poder hablar en clase de sus problemas, las cosas que les habían pasado en la semana, situaciones familiares o hasta lo que habían cocinado. En la clase se podía conversar, ya que una vez se había propuesto el hecho de realizar la clase con

música, pero a pedido de las alumnas esto no se hacía, ya que de esta manera podían hablar mientras hacían los ejercicios.

Si volvemos al marco teórico, allí se enfatiza la labor principal de la docente de aqua gym, que va más allá del programa de actividades a transmitir. En estos casos, la persona al frente de la clase debe brindar contención, apoyo y paciencia a las alumnas, ya que ellas buscan algo más que una simple clase de ejercicios. Muchas de ellas las utilizan para socializar, para salir de sus casas, para sentirse escuchadas o para compartir un momento con otras personas que están pasando por un momento similar en sus vidas.

3.2. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Este trabajo de investigación me llevó casi tres años en su elaboración, en el transcurso del mismo me encontré con diversas situaciones problemáticas que hicieron que buscase las alternativas necesarias para sobrepasarlas y seguir adelante. En consecuencia los aprendizajes fueron enriquecedores para mí como docente y persona.

La primera traba importante que encontré fue la de mi persona como investigadora, ya que tenía muchas falencias que fui subsanando con la ayuda de docentes y material bibliográfico. El segundo problema surgió cerca de la finalización del mismo, cuando tuve que dejar de trabajar por cuestiones personales, así que el trabajo fue adaptado a las circunstancias que se me presentaban, ya que era imperioso para mí averiguar cuáles eran esos motivos que llevaban a las mujeres a seguir en mis clases con tanta insistencia y perseverancia.

Los resultados obtenidos fueron similares a los que esperaba encontrar. Como yo pensaba, las mujeres se sienten a gusto en el medio acuático pero también encuentran en estas clases un apoyo emocional y personal, encuentran en este sitio un lugar donde compartir con sus pares, donde hablar de sus problemas y expresar sus emociones sintiendo que a los otros les pasan las mismas cosas. El trabajo docente no se caracteriza por ser invasivo en los momentos en que se debe prestar ayuda para cambiar de posición, para realizar correcciones o bien para poder flotar en posición horizontal, ya que hay mujeres que no lo logran por sus propios medios.

Los datos obtenidos apoyan la hipótesis de este trabajo de investigación:

“El principal factor de adherencia, a la práctica del aqua gym de la mujer vieja en el Jardín Dulce de Leche, era el grado de contención emocional y el bienestar que sentían estas mujeres al realizar la actividad, producto de la relación docente alumna”.

Los aspectos estudiados en este trabajo fueron el grado de contención emocional y la seguridad en el agua, el contacto de la profesora con las alumnas y cómo se sentían las señoras en este medio; pero si queremos profundizar en este tema también se podrían investigar otras variables como: el hecho de que al ser una piscina de un jardín, la temperatura del agua se encuentra más elevada que en otros natatorios donde se practica alto rendimiento; que la piscina no tiene vestuarios y esto podría incomodar a las señoras, que el espacio es reducido en comparación con otros lugares, y muchas variables más que podrían sumar o restar a la adherencia en estas clases.

Este tipo de clases son más personales, a nivel que el docente está más en contacto con el alumno, ya que la clase se imparte desde adentro del agua y no desde afuera. Esta variable también se podría estudiar y comparar con otros grupos en los cuales el/la docente dicta la clase desde afuera de la pileta.

Es mucho lo que podríamos seguir investigando y así poder ayudar a mejorar el dictado de este tipo de clases, y de esta manera proporcionarle a la persona vieja un buen ámbito donde desarrollar sus actividades sin sentir que se trata de una cuota o un “número” más, como se suelen sentir en lugares inmensos donde la atención no es personalizada.

Como dice en el marco teórico, el viejo de hoy es más reticente a realizar actividad física de lo que será el viejo de mañana, ya que hoy en día “los viejos del mañana” están más en contacto con el deporte, con los beneficios que este produce y con lo importante que es practicarlos sistemáticamente. Por este motivo será más fácil que la práctica vaya aumentando con el transcurso de los años. Pero los “viejos de hoy” necesitan que los ayudemos y les facilitemos las herramientas para llegar y permanecer en este tipo de actividades. Por eso es de suma importancia encontrar los factores de adherencia en este tipo de clases para luego poder transferirlos a otros.

ANEXOS

Anexo 1 – Modelo de Cuestionario

- 1) ¿Cuántos años concurrió a las clases de aqua gym en el Jardín Dulce de Leche?
- 2) ¿Asistía en forma sistemática?
- 3) ¿Se sentía cómoda en el agua?
- 4) ¿Sentía seguridad durante la flotación?
- 5) ¿Había alguna posición en la que se sentía más segura al flotar?
- 6) ¿Recibía ayuda de la docente para flotar o lo hacía por su cuenta?
- 7) ¿Sentía incomodidad al ser sostenida o ayudada por la profesora?
- 8) ¿De qué manera era sostenida por la profesora?
- 9) ¿Sentía el contacto físico, que se proveía para ser ayudada, como excesivo o invasivo?
- 10) ¿Sentía algún tipo de seguridad provista por la profesora, que no sea por medio del contacto físico? Ejemplo: le daba seguridad por medio de la palabra, con la progresión de las actividades, etc.
- 11) De parte de la profesora, ¿sentía algún grado de contención emocional?
- 12) Si la respuesta anterior fue afirmativa: ¿De qué manera sentía que era contenida?

BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo (2009). *Actividad física en la tercera edad*. Extraído el 17 de septiembre, 2009 de www.latinsalud.com/articulos/00043.asp?ap=1
- Antuña, L. C. (2001). *La vejez, una etapa vital del desarrollo humano*. Extraído el 21 de abril, 2009, de www.geragogia.net/editoriali/vejez.html
- Bachelard, G. (1997). *El agua y los sueños*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Beauvoir, S (1970). *La vejez*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Carbajales, S. (2006). *Fortalecimiento la autoestima y aumento de los niveles de participación familiar como resultado de un proyecto de actividad física acuática con mujeres adultas mayores*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Flores.
- Carrasco, A (s/f). *La dimensión emocional en la relación profesor-alumno*. Extraído el 7 de marzo, 2010, de <http://elvampiro.wordpress.com/2008/11/24/la-dimension-emocional-en-la-relacion-profesor-alumno/>
- Cordero, M (2008). *Los cambios en la socialización de ancianas en clases de educación física, implementando el estilo de enseñanza recíproco o el mando directo*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Flores.
- Fajn, S (2008). *Recreación en la vejez, una propuesta saludable*. Extraído el 1° de mayo, 2009 de <http://www.psicomundo.com/tiempo/cvepe2/biblio1.htm>,
- Fernández-Abascal, Enrique G. (2001). *Psicología General. Motivación y emoción*. España. Centro de Estudios Ramón Areces, S. A.
- Fernández-Ballesteros, Rocío (1985). *Hacia una vejez competente: Un desafío a la ciencia y a la sociedad*. España. Alianza.
- González López, L. *La motivación en las clases de educación física*. Extraído el 11 de enero, 2010 de <http://www.monografias.com/trabajos44/motivacion-educacion-fisica/motivacion-educacion-fisica.shtml>

- Libertad, M. A. (2004). *Acerca del concepto de adherencia terapéutica*. Escuela Nacional de Salud Pública de Cuba en lecturas: www.scielo.sld.cu, revista de salud pública V30, N°4. Ciudad de La Habana, Cuba.
- Los Santos, S. F. (2002). *La Recreación en la tercera edad*. Extraído el 1° de mayo, 2009 de <http://www.efdeportes.com/efd45/edad.htm>
- Martínez del Castillo, J., Jiménez-Beatty, J., Graupera, J., & Rodríguez, M. (2006). *Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez*. Revista Internacional de Sociología.
- Metzler, B. (2007). *Tango aeróbico, su práctica sistemática y la salud como motivo de adherencia*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Flores.
- Otero, A (2009). *“El poder de la palabra”*. Extraído el 14 de octubre, 2010 de <http://www.smu.org.uy/elsmu/comisiones/reencuentro/jornadas/palabra.html>
- Papaleo, M. (2005). *El cuerpo del niño en la espacio-temporalidad acuática. La perspectiva psicomotriz en los primeros aprendizajes*. Tesis de grado de la carrera de Licenciatura en Psicomotricidad de la Universidad Nacional de Tres de Febrero.
- Pont Geis, Pilar (1998). *Tercera edad, actividad física y salud. Teoría y práctica*. España. Paidó Tribo.
- Reston, M. (2006). *Las mujeres adultas y el Aqua Gym*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Flores.
- Rodríguez, M; Fernández, P y Paniza Prados, J (2001). *Deporte y Cambio Social en el umbral del Siglo XXI. Volumen II*. España. Librerías Deportivas Esteban Sanz, S. L.
- Salvarezza, L (2009). *Tercera Edad – Los nuevos viejos*. Extraído el 21 de abril, 2009 de www.sentirypensar.com.ar/modules.php?name=News&file=article&sid=257

- Sánchez Millán, P (2002). *Beneficios percibidos y adherencia a un programa de actividad física gerontológico*. Extraído el 17 de junio, 2009 de <http://www.efdeportes.com/efd52/geront.htm>
- Scaglia, H y Mammana, A (2001). *Sobre el apego y desapego en la vejez*. Extraído el 16 de abril, 2009 de www.geragogia.net/editoriali/sobre.html